

健康体操

2月



ストレッチ・有酸素運動
エアロビ・ヨガピラティス
ウォーキング等や、ボール
ステップ台・チューブダンベル
青竹踏み等を使用した体操。
そこに脳トレを取り入れた
エクササイズを行っております。
みんなで笑いながら楽しく運動
しましょう！

※ 動きやすい恰好・靴でお越しく下さい
(道具は不要です)

受講料 ￥300-

ふらっとDaimon
多目的フロア

田村 大輔先生

白ゆりグループや各スポーツ施設・町内会
や高齢者大学・福祉施設などで指導

2月	8日(金)	14:00-15:00
	12日(火)	14:00-15:00
	14日(木)	14:00-15:00
	17日(日)	10:30-11:30
	19日(火)	<u>15:00-16:00</u>
	20日(水)	14:00-15:00
	22日(金)	14:00-15:00
	26日(火)	14:00-15:00

お問合せ 26-1188

 **ふらっとDaimon**
Operated by  白ゆりグループ