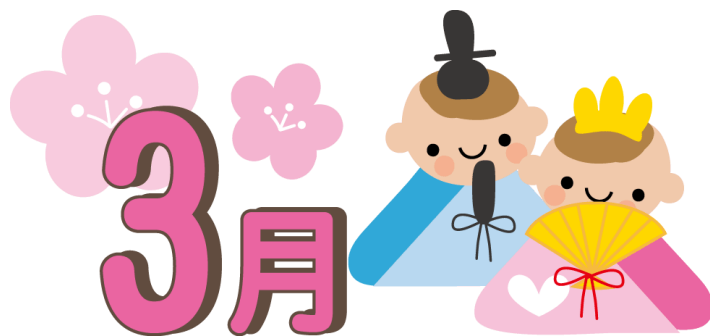


健康体操



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)

田村 大輔先生

白ゆりグループや各スポーツ施設・町内や
高齢者大学・福祉施設などで指導

受講料 ¥300-

ふらっとDaimon 多目的フロア

3日(日)	10:30-11:30
6日(水)	14:00-15:00
8日(金)	14:00-15:00
12日(火)	14:00-15:00
17日(日)	10:30-11:30
20日(水)	14:00-15:00
22日(金)	14:00-15:00
26日(火)	14:00-15:00
29日(金)	14:00-15:00

お問合せ 26-1188

 ふらっとDaimon
Operated by 白ゆりグループ