

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-

定員 20名(ご予約承ります)

※新型コロナウイルス感染拡大防止の為、当面の間、定員を20名とさせていただきます。ご了承下さい。

7日(水) 14:00-15:00
9日(金) 14:00-15:00
13日(火) 14:00-15:00
21日(水) 14:00-15:00
23日(金) 14:00-15:00
27日(火) 14:00-15:00



お問合せ 26-1188