

1月分のご予約は12月25日(金)より受付開始いたします。(電話予約可)
ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

健康体操

1
January



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 35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35名とさせていただきます。ご了承下さい。

	6日(水)	14:00-15:00	
	12日(火)	14:00-15:00	
	16日(土)	14:00-15:00	
	20日(水)	14:00-15:00	
	26日(火)	14:00-15:00	
	29日(金)	14:00-15:00	

お問合せ 26-1188

 ぶらっと Daimon
Operated by 白ゆりグループ