

4月分のご予約は**3月25日(木)**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



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・町内会  
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。**

7日(水) 14:00-15:00  
13日(火) 14:00-15:00  
14日(水) 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