

5月分のご予約は**4月27日(火)**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。

| | |
|--------|-------------|
| 5日(水) | 14:00-15:00 |
| 11日(火) | 14:00-15:00 |
| 14日(金) | 14:00-15:00 |
| 19日(水) | 14:00-15:00 |
| 25日(火) | 14:00-15:00 |
| 29日(土) | 14:00-15:00 |

お問合せ 26-1188