

健康教室

ストレッチと筋トレと体幹トレ

火曜 13:00~15:00 中級 金曜は 13:00~15:00 初級と中級合同

15:00~16:30 初級 金曜はストレッチポールもあります。

2025 年

7 月

火 金 火 金 火 金 火 金 火 金

1 4 15 18 22 25 29 (第2週はお休み)
C 室

8 月

1 5 8 12 15 19 22 26 29

(8 月は全部 A 室)

自治会館 2 階、会費 500 円/回、初回体験無料

持物：飲料、タオル、ヨガマット(バスタオル)

室内シューズ

後藤：080-3122-0957

超～眺望・ひろ～いフローリング

初級は 50 代から 90 代、中級は 50 代～90 代の方が参加されています



😊 オール イン ワン 😊

リラックス・免疫力アップ・熟睡も