

# 高舟健康教室

ストレッチ・筋トレ・体幹トレ

火曜 13:00~15:00 中級

金曜

13:00~15:00 合同

15:00~16:30 初級

+ストレッチポール

2026年

2月

火 金 火 金 火 金 火 金

3 6 10 13 17 20 24 27

C室

3月

火 金 火 金 火 金 火 金

3 6 10 13 17 20 24 27

C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、マット (or バスタオル)

室内シューズ 後藤：080-3122-0957

～～ ひろ～い フローリング ～～

初級・中級とも50代から90代の方が参加されています



全部入っています！ 😊 オール イン ワン 😊

免疫力アップ・熟睡・肩こり・腰痛にも！