

リズムで楽しく

# 健康体操

イス体操をはじめご自宅でもできる運動と一緒に始めてみませんか  
筋力トレーニングで転倒予防！丈夫な身体を目指します！  
一緒にリフレッシュしましょう！

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月		14日		28日	
5月		12日		26日	
6月		9日		23日	

※4月 2週目は体験会です

体験・・・可 見学・・・可

※要 予約  
※お一人、1講座1回限り



開講日時

第2・4 金曜日 10:30～11:30

講師

川本 瑞枝  
(日本フィットネス協会公認インストラクター、  
イス体操インストラクター)

受講料

3,850 円(税込) 5 回分  
4・5・6月

持ち物

ヨガマット(バスタオル可)上履き・長めのタオル  
動きやすい服装・飲み物

★ お申込み・お問い合わせ あすとホール TEL(0725)20-6786 ★