

リズムで楽しく

健康体操

お家でもできる簡単な体操を覚えて、無理なく楽しく体を動かします。運動不足の解消に。腰痛や肩こり、腕が上がりにくい、膝がきしむ方もどうぞ。

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
1月			19日	26日	
2月		9日	16日		
3月		8日		22日	

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

4,620 円(税込) 6 回分
1・2・3月

持ち物

ヨガマット(バスタオル可)上履き
長めのタオル・運びやすい服装・飲み物



1/6(土)～1/17(水)は、空調工事のため閉館致します。

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

リズムで楽しく

健康体操

お家でもできる簡単な体操を覚えて、無理なく楽しく体を動かします。運動不足の解消に。腰痛や肩こり、腕が上がりにくい、膝がきしむ方もどうぞ。

〈日程〉

月	1週目	2週目	3週目	4週目	5週目
4月		12日	19日		
5月				24日	31日
6月		14日		28日	

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

4,620 円(税込) 6 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
運びやすい服装・飲み物



※4/24～5/10はKAJIMA彫刻展開催の為、アカデミー講座は休講します。

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