

リズムで楽しく

体験・・・可 見学・・・可

※お一人、1講座1回限り

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		11日		25日	
5月		9日		23日	
6月		13日		27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 (3ヵ月分)

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

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