

健康体操教室

とき			ところ
5月8日(月)	13:00~14:00	全面	総合S.C.体育館
5月15日(月)			
5月22日(月)			
5月29日(月)			
6月5日(月)			
6月12日(月)			
6月19日(月)			
6月26日(月)			

対 象

年齢不問 親子参加可

必 要 品

運動着、体育館シューズまたは上靴

申 込 方 法

会場随時受付

対 象

初心者の方でも日ごろ運動されている方でも気軽に楽しく動ける優しい体操です。
音楽に合わせて準備体操からふれあい体操などのプログラムを通して
心も体もリフレッシュできます。