



シニア向け

バランス健康体操



ちょっとした日々の身体の悩みを解決して、
すっきり快適な日々を過ごしましょう!

講師

ひなる (鈴木香)



「OTO オーダーメイド レッスン」
ご検索

日時

1/9~3/13 毎週木曜日全10回
10:30~11:30

対象

一般 15名

場所

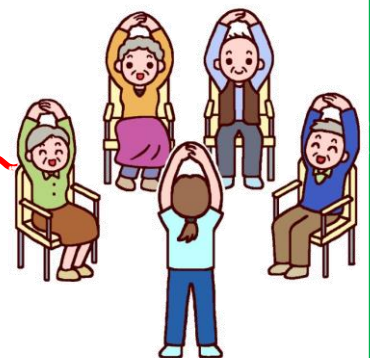
カルチャースクール①教室(3-5棟)

参加費

6000円

申込み

12月14日(土) 9:30~
地区センターで受付



問合せ

地区センター 921-2213

*椅子やヨガマットを使ってストレッチ、有酸素、脳トレ、呼吸法など
様々な体操をします。健康になる3つのヒントは、1. いろいろやるこ
と 2. 自分に聞くこと、3. できるところだけ です。心と身体を見つ
める心地よい時間を一緒に過ごしませんか。