

参加者募集！

ご希望の方はスタッフへお声をおかけ下さい

ゆっくり体操教室

～簡単なストレッチとリズム体操～

初めての方・腰痛・ひざ痛の方も大丈夫、

出たいときだけ参加でもOKです

毎月2回

第1木曜日 午前10:00～11:00

第3木曜日 午後 3:00～ 4:00

会場：医院 待合室

料金：1回500円

持ち物：飲み物、タオル

動きやすい服装で。

指導者*田中 花 (スタジオ🌸花主宰)

運動指導士、市内近郊で活躍中