

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

開校日

第1木曜日 午前10:00～11:00

第3木曜日 午後 3:15～ 4:15

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