

らくらく♪運動教室

猫背

解消教室

9/21(月) 14:00~14:40

9/22(火) 10:30~11:10

担当:坂本

腰痛

改善教室

9/21(月) 10:30~11:10

担当:新家

9/22(火) 14:00~14:40

担当:山下

誰でも簡単にできる運動で
気になる猫背、腰痛を
解消・改善していきます！



- 対象 60歳以上 ■定員 15名(一般・会員合わせて)
 - 料金 1講座目 300円(税込)
2講座目 200円(税込)
- ※2回まで受講できます ※会員無料

フロント・電話にてご予約受付中！
お友だちを誘って是非ご参加ください♪