

イスに座って
無理なく簡単にできる体操で
健康に過ごせる体を作りましょう！

健康リズム体操



6月10日(火)

6月24日(火)



参加費： 1回 550円

時 間： 13:30～14:15

場 所： ウォーターパレスKC2階
多目的ルーム

持ち物

運動ができる服装
タオル
飲み物

※室内シューズは必要ありません。

お申込

5月27日(火)より
受付開始。
(要事前予約・定員15名)

参加費は当日、現金にて
お支払いください。