

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



8月5日(火)

8月19日(火)



時 間： 13:30～14:15

場 所： ウォーターパレスKC2階
フィットネススタジオ

参加費： 550円

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

7月22日(火)

レッスン終了後
14:20より受付開始
(定員18名)

参加費は当日、現金にて
お支払いください。

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！

【好評につき追加レッスン】

健康リズム体操



8月25日(月)



時 間： 13:30～14:15

場 所： ウォーターパレスKC2階
多目的ルーム

参加費： 550円

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

7月22日(火)
レッスン終了後
14:20より受付開始
(定員18名)

参加費は当日、現金にて
お支払いください。