

5月のイベントレッスン

各回定員
18名

健康リズム体操

- ・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！

5/14(木) 10:00~10:45

5/19(火)・5/27(水) 13:30~14:15



各回定員
16名

おとっと防止体操教室

- ・ポールの上に寝て、肩甲骨を広げ、骨盤を調整していきます。体幹、バランストレーニングで優しく鍛え、転びにくい身体作りを目指します！

5/7(木)・5/21(木) 10:00~10:45



各回定員
18名

椅子ヨガ

- ・無理なく続けられる椅子にすわったままのやさしいヨガ

5/11(月)・5/18(月) 13:30~14:15



 **参加費：550円（1回）**

※参加費は、当日現金にてお支払いください。

 **場所：2階 多目的ルーム**

 **持ち物：運動できる服装・タオル・飲み物**

※室内シューズは必要ありません。

当日は券売機でチケットをご購入後、
2階へお越しください。

お申込は
4月22日(水)
10時より
電話受付開始
(要事前予約)