

講座 ジャンル	健康体操	教員名	たけうち なつこ 竹内 奈津子
------------	------	-----	--------------------



運動初心者や中高年の方、大歓迎です！
元気でイキイキ楽しい毎日のために
一緒に始めましょう！

*レッスン内容は？

1. 楽しい音楽で踏み台昇降運動
 2. リズムにのってらくらくリズム体操
 3. 体と心が癒されるストレッチ
 4. 姿勢の良い体の為に筋力トレーニング
- } マイペースで
無理なく行います。

*持ち物は？

タオル、上履き、ヨガマット、水分補給の飲料です。

丁寧に楽しく指導させていただきます！
是非 ご参加ください。



お気軽に 始めてみませんか？