

けんしんそう

# 健身操教室

健やかに美しく! 身体のバランスを整える! 自分を操る力をつける!

木曜日

13:30~14:30

## 《健身操とは?》

肩こりや腰痛、コロナ巣ごもりでの体力低下など、  
それぞれが抱える身体の不安を改善し、毎日  
いきいきと自分らしく生活するための力を身に付ける  
ことを目指していく教室です。

運動が苦手な方でも安心して受講できます。

はじめての方・運動  
が苦手な方でも◎

基礎代謝アップ!  
身体の不調改善に

怪我をするリスクが  
少ないので安心!

【場 所】 1階 格技室

【日 時】 木曜日

13:30~14:30

【定 員】 30名

【対 象】 16歳以上

【持ち物】 タオル、飲み物、動きやすい服装



指導員 瀧澤 幸智子