イス活たいそう
体験会開催



ワンコインで
体験可能

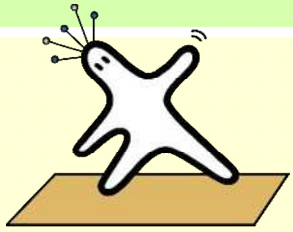
下半身の関節に
不安のある方

1人で運動するのが
苦手な方

HIRO指導員

冬に向けて下半身の筋力効果🔥
簡単な筋トレで転倒防止や体幹を強化したり、
脳トレで脳を若返らせましょう♪

１１月１８日(水)１１:４５～１２:４５
東区体育館　２Ｆ格技室にて開催



定　　員　３０名(先着順)
申込期間　１１/３(火)～１１/１７(火)
　　電話または窓口にてお申込みください
持 ち 物　水筒・タオル・動きやすい服装・外靴用靴袋