

昭和歌謡で リズム運動

～懐かしい名曲で楽しく健康づくり～

昭和のヒット曲で

楽しく体を動かそう！

- リズム体操＆ストレッチ
- 運動が苦手な方でも安心

こんな方におすすめ！

- 運動不足を感じている
- 昭和の歌が好き
- 楽しく健康作りがしたい

期待できる効果

- 筋力アップ
- 転倒予防
- 脳トレ効果
- 気分リフレッシュ

日 時

2月9日 (月) 14:15～15:00

場 所

下福島プール 2階スタジオ

参 加 費

700円(税込み)

※入金後の返金はございません。
※別途、施設利用料が必要です。

定 員

30名（先着順）

持ち物

動きやすい服装・室内シューズ・飲み物・タオル

お問い合わせ



下福島プール TEL 06-6444-3450

お気軽にご参加ください！