スポーツ教室【都度教室】　１１月開催日

『リズム＆ストレッチ』

曲に合わせてかんたんなリズム体操と気持ちよくストレッチをします。
体力や柔軟性に合わせて無理なく体を動かすクラスです。

6日（金）・１３日（金）１３：００～１３：４５

『体幹バランストレーニング』

身体の中心を意識してかんたんな運動を行い、姿勢の改善・骨盤の安定。
転倒予防やフレイル予防を目的としたクラスです。

１１日（水）・２５日（水）１３：３０～１４：１５

・予約なし　参加したい日時に受付にてご入金ください
・ワンコイン（５００円税込）

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください