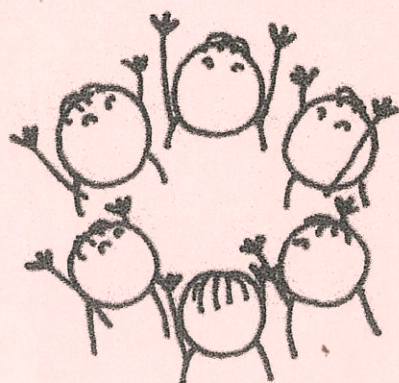


和楽体操教室



仲間と元気に楽しく身体を動かして健康寿命を延ばそう！ あなたも参加してみませんか？

体験無料

◎ 場所 木戸西町2丁目4-10 スタジオあつこ

◎ レッスン

	火	水	木	金
AM		9:30~11:00	9:30~11:00	9:00~10:00 シニア 10:30~12:00 成人
PM	13:30~15:00		13:30~15:00	

◎ 入会金1,000円 月謝3,000円 シニア2,000円(送迎あり)

◎ 内容 ストレッチ、筋トレ、レクダンス、有酸素運動、椅子に座っての体操

◎ 教材 ボール、伸びるロープ

◎ 持ち物 飲料水、室内シューズ、マスク、ロープ

問合わせ T・F 54-3834 携帯 090-8753-3474 森渕まで