

高齢者優先

ゆる体操



◎ゆる体操は、体をゆるゆるに緩める健康度の高い体操です。コリ固まった筋肉を緩めることで、全身の血行が良くなります。その他にも姿勢の改善、ダイエット、インナーマッスルのトレーニングにもなり、溜まった疲れをとってくれるので、心地よい気分になれますよ。



❖講師 副島 斉子（そえじま まさこ）先生
（ゆる体操正指導員中級4th Grade）

❖日程 10/2・9・16・23・30、11/6・13・27、
12/4・11・18・25、1/8・15・22・29、
2/5・12・19・26、3/5・12
（木曜日・全22回）

❖時間 9：45～11：00

❖場所 西ふれあいセンター 3階 和室

❖定員 13名（抽選時65歳以上の方優先）

❖受講料 18,040円（初回全納）

❖締切 9/22（月）必着

お申し込みはこちら

