



# イキイキ！ 元気アツフ教室

- ★日程 10月1日（月）
- ★時間 10：00～11：00
- ★場所 大会議室
- ★定員 15人
- ★受講料 500円
- ★持ち物 ・タオル・飲み物  
・室内シューズ



- ① 自体重の筋力トレーニング
- ② 簡単な脳トレ
- ③ ミニボール・ストレッチポール・タオルなどを使用したストレッチを行います！  
全身を動かして、いつまでも、イキイキと、元気に過ごせる身体作りをしませんか？

