



イキイキ！ 元気アツフ教室

- ★日程 12月10日（月）
- ★時間 10：00～11：00
- ★場所 大会議室
- ★定員 18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？

