

まずは！体験会へ
お越しください！！

4月29日（金）

15：00～15：45

参加費：800円

持ち物：運動できる服装、室内シューズ、
飲料、タオル

週2回たったの45分

5月スタート
全10回

シニアのための 健康運動教室

運動指導者、整体師の知識を活かして
専門スタッフがサポートします！

全10回 ￥10,000（税込）

65歳以上対象 女性限定

定員5名以上で開催

月.金曜日15：00～開催予定



ストレッチ、脳活性化など、
病気や怪我の予防、減量にも役立ちます！