

# 動いてハッピーになりましょう！



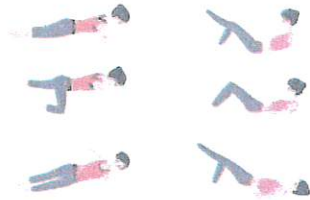
ストレッチ



筋トレ



スタビリティ



健康寿命 ↗

リラックス・免疫力も ↑

どこ：高舟台自治会館 2階 A 室 (第3火曜は1階 C 室)

いつ：毎火曜 中級 13:00-14:50 初級 15:00-16:30

毎金曜 合同 13:00-15:00 (後半ストレッチポール)

健康教室の会費：500 円/回 (初回体験無料)

持ち物：飲料水, タオル, ヨガマット(又はバスタオル), ゴム

(最初はゴムバンドをお貸しします)

ご連絡お待ちします：後藤まで 080-3122-0957

資格：JATI-ATI (日本トレーニング指導者協会認定、ほか)