

高舟健康教室

ストレッチ・筋トレ・体幹トレ

火曜 13:00~15:00 中級

金曜

13:00~15:00 合同

15:00~16:30 初級

+ストレッチポール

10 月

金 火 金 火 金 火 金 火 金

3 7 -- 14 17 21 24 -- -- (--は休み)

C 室

11 月

金 火 金 火 金 火 金 火 金

4 7 11 14 18 21 25 28

C 室

自治会館 2 階、会費 500 円/回、初回体験無料

持物：飲料、タオル、マット (or バスタオル)

室内シューズ 後藤：080-3122-0957

～～ ひろ～い フローリング ～～

初級は 50 代から 90 代、中級は 50 代～70 代の方が参加されています



😊 オール イン ワン 😊

免疫力アップ・熟睡・肩こり腰痛にも！