



用具と音楽に合わせて行う
ストレッチ体操です

年齢・体重(?)・男女
問いません

肩こり・腰痛・ストレス解消!!
笑顔・笑い声...
皆でつくります♡

いつでも体験できますヨ、



● 毎週(木)

● 午前 10:00 ~ 11:30

● 集会室 A・B

● 3B体操デジ

● 問い合わせ先: 嶋田

011(598)1668

野原

011(873)6682



待って
ます!

