



ストレッチ 健康体操 まどんな

毎週金曜 13時30分～15時
月会費 4500円

転倒予防に必要な筋肉をつけて
膝痛、股関節痛、腰痛、姿勢を
改善していきます。

無理なく楽しく運動しながら
心身共に健康になりましょう！



講師 桐木 香 (日本フィットネス協会)

☎671-9470 090-8706-1884