

ストレッチ

健康体操

まどんな

日時 毎週金曜日 午後13時30分～15時

場所 菊水元町地区センター 二階 集会室

会費 入会金 500円 月会費 3,500円

全身の筋肉をゆっくり温めてウォーミングアップ
楽しい音楽に合わせて有酸素運動でシェイプアップ
癒しのリラクゼーションとツボ押しで心身共にリフレッシュ！膝痛、腰痛、肩こりの改善にもなります

是非、体験レッスンご参加下さい！

連絡先 伊東 873-8642

村上 872-1275