

健康体操教室

成人対象

カルチャー教室

2024. 4月～

開講場所：2号館

クラス概要

「アンチエイジング」
元気に年齢を重ねるために健康体操を始めませんか？ゆったりとした曲に合わせて心地よいストレッチ、軽快なリズムに乗ってエクササイズ、無理なく楽しみながらの筋肉トレーニングで、体幹を鍛え代謝を高めて、健康の維持・促進 {腰痛・肩痛・膝痛などの改善} をはかります。お一人一人のレベルに合わせて丁寧に指導しますので運動が苦手な方も安心して受講して頂けます。



開催日時・月会費

火曜日： 10：30～11：20

一月会費—

週1回 6,600円（うち消費税600円）