

イスにすわっておこなう！

笑って若返り体操

7月14日 / 8月18日 / 9月22日

月曜日10:45～12:00にて開催

料金 各210円

受付 教室開始30分前から
受付にて整理券配布

定員 各20名

対象 高校生以上

場所 スタジオ

教室内容

「できる・楽しむ・続く」をテーマに
イスに座った体操やレクリエーションを
行います。

リズムに合わせて楽しく身体を動かした
後は、みんなでレクリエーション！
ココロとカラダがわくわくする
プログラムです

