

簡単体操で筋力アップ!

定員・回数：18人・5回
時間・場所：午後1:30~3:00・スタジオ1
費用：参加費2,500円・教材費700円
持ち物：手ぬぐい・ヨガマット・室内用運動靴・水分補給の飲み物
講師：介護予防士 谷本陽子

10/10(火)

10/24(火)

11/ 7(火)

11/21(火)

12/ 5(火)

ボール、手ぬぐいを使ったストレッチや軽運動を通して筋力アップや血流改善をはかります。身体を伸ばすと日常の動作が楽になります。運動不足でも大丈夫。スクワットや肩回りの運動も取り入れて、指先から足先まで楽しく身体全体を動かします。

運動ができる服装でお越しください。

