

## 簡身体操で筋力アップ！ (椅子使用可)

定員・回数 : 18人・5回  
 時間・場所 : 午前 10:00~11:30・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 : 健康体操インストラクター 谷本陽子

6/ 5(水)	<p>ボール、手ぬぐいを使った軽運動を通して、筋力アップや血流改善をはかります。指先から体全体を動かして、ストレッチやスクワットも楽しく取り入れながら、日常の動作を楽にしていきます。ゆっくりと音楽に合わせて、リズム体操も行います。</p> <p><b>運動ができる服装でお越しください。</b></p>
6/19(水)	
7/ 3(水)	
7/17(水)	
7/31(水)	

