
「あおぞら」「ひまわり」での貯筋体操

2017年-18年 11月~1月の予定です。

第1土曜日 ひまわり

10:00~11:00

11/4、12/2、1/6

体幹を意識したストレッチ体操とセラバンドを使った筋トレを行ないます。健康チェックも。

第3土曜日 あおぞら3階

13:30~15:00

11/18、※12/23、1/20

※12/23（第4土曜）は10:00~11:30。

体幹を意識したストレッチ体操とセラバンドを使った筋トレを行ないます。健康チェックも実施。

貯筋体操 ひまわり

10:00~12:00

11/25、※12/16、1/27

※12/16は、あおぞら3階です。

体組成チェックとセラバンドを使った筋トレを行ないます。



[問合せ]

330-0808 杉本