

令和6年10月から!!

毎週金曜日13:00~13:45

『からだほぐし体操』

大人気!! 社インストラクターの新レッスン登場

※プログラム・オール(名誉・特別)クラスの方対象



担当させて頂く社です
レッスンはギャラリーにて行いますので
運動出来る服装でお越しくださいね!

ベンチやボール、マットを使って
関節の可動域を広げたり体幹を安定させる
トレーニングを行います。いままでこういった
レッスンを受けたことが無い方でも安心して
楽しめるようにサポート致しますので是非
チャレンジしてみてください!

社 清子インストラクター
NPO法人 いきいきのびのび健康作り協会
機能改善体操普及員