

機能改善スマイル体操

～健康寿命を延ばして、いつまでもイキイキと！～

令和2年4月9日(木)新規開講!!



広江 先生

4・5月限定!

初回 ¥500 税込

カラダの機能改善を目指すクラスです。
マットを使った体操で、**背骨・肩甲骨・骨盤**などをほぐします。動きにくくなったカラダを使いやすいカラダに導き、**膝・肩・腰の痛みや頭痛・めまいの改善**も期待できます。
運動習慣を付けたくても、なかなか一人では難しいという方も多いと思います。当教室では、和気あいあいとグルーブレッスンで行うので、気軽に楽しんで取り組んでもらえますよ。
健康寿命を延ばして、いつまでも笑顔でイキイキと過ごしましょう!

曜日	時間	対象	場所	料金	
				1回券	¥800(税込)
木曜日	11:30～12:15	60歳以上の男女	会議室 (球技場館内)	月謝(1ヵ月4回)	¥3,000(税込)
				1クール(3ヵ月12回)	¥8,000(税込)



新受講生募集中!!

お問合せ・ご予約

鶴見緑地球技場

☎ 06-6915-4712

※要予約制です。