

さわやか健康運動教室

教室ではこんなことしてます！

和やかな雰囲気の中、無理なくゆったりと体を動かします。
運動不足解消や日常生活の道具を使った面白簡単アイデアでゲームをしたり、体を動かしています！
笑顔で、楽しく、元気に、さわやかに！



運動が苦手...

そんな方でも大丈夫！

上手く体を動かすのではなく、

日常生活の動きを良くしたり

頭を使いながら動かす脳トレ等

運動は苦手だけど、健康になり

たい人にはオススメの教室です！

無料体験
受付中！！

【対象】 40歳以上の男女

【日時】 毎週水曜日

9:10~10:20

【料金】 2,200円 4回/月

鶴見スポーツセンター
TEL: 06-6915-2567

