

**04**

## 健 康 体 操

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとににお申込みが必要となります。

膝や腰の不安解消を目的とした  
運動器プログラムです。

運動器とは 身体運動に関わる骨、関節、軟骨、  
筋肉、靭帯、腱、神経などの総称

毎週水曜 10：50～11：50

定員 15名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、  
空き枠募集のお知らせより、ご確認いただけます。