

ここだけのオリジナル体操でカラダ喜ぶ健康習慣

元気アップ 体操教室

2024年春
参加者
募集!

体と心を健康に保つには、無理のない運動習慣と、笑って過ごせるひとときから。週一回の体操で、体も心も輝く毎日を目指しませんか！



音楽に合わせた体操で、
全身をリフレッシュ！



ゆっくりの筋トレで、
筋力を効果的にアップ！

初回の
見学参加は
無料!

参加した
ときだけ
1回**500円**

お得な
10回前払い
3500円

市内7教室、週1回開催中

開催場所・日程・参加方法の詳細は裏面をごらんください

お問合せ電話：080-4242-4734