

いきいき体操

★日時 : 火曜日×開催日数
14:00~15:00

★場所 : 第1スタジオ

★内容 : 運動を通じて身体の基礎を作り、
運動不足の解消や健康意識を
高めるクラスです。

★対象 : 16歳以上

★料金 : 1,300円(1回単価)

担当 内田IR よい

- ・つまずき・転倒を防止する体操
- ・腕が高く上がりやすくなる体操
- ・誤嚥(ごえん)性肺炎予防の体操
- ・脳トレを実施します。

いつまでも若々しい身体で
いられるようお手伝い致します。

