

6月開講予定 新規講座のご案内 ソフトラテンエアロ教室

美しい姿勢を維持するウォーキング。
初心者から動ける基礎的なラテンステップや
ストレッチトレーニングで優しく体を整えるクラスです。
日常生活動作能力を高め（肩・背骨・骨盤股関節
膝など）歪みからくる痛みを軽減しましょう。

講師 來栖 禮子

NAHA認定健康体操指導士、腰痛ケアインストラクター
介護予防運動指導員、生涯学習健康づくり指導士

日時 毎週月曜日 9:40～10:40

体験会 5/16・23・30（月）9:40～10:40

参加費 300円

（前日までに、ご予約ください 2名以上で開催）

※ 詳細につきましては、受付にお問い合わせください。