



♪ 体を動かし  
免疫力アツフ♪

# 免疫力アツプ塾

**新規教室につき会員募集中!**

曜 日 : 木曜日

時 間 : 14:00~15:00

講 師 : kumiko 先生



生活に必要な筋力、バランス力、柔軟性を維持・向上させるための運動を行っています。

椅子に座って運動したり、マットを使ってヨガや体幹を鍛える体操をしたりと毎回違う内容で楽しく続けることができます。

最近、体のあちこちが動かしにくいという方は、運動不足、筋力低下によるものかもしれません。体を動かすことで気分もスッキリします。

是非一度体験にお越しください。

<受講料> ふれスポ教室 免疫力アツプ塾 3ヶ月 8,500円(保険料込)

<申し込み・問い合わせ> ふれあいスポーツセンター TEL 74-8500(火曜日休館)