

ワトワセンター南陽

「1DAYフィットネス」のご案内

身体を動かす楽しさを実感し、
健康な身体づくりを目指しましょう！！

☆☆☆1日だけの簡単エクササイズを開催☆☆☆

「チューブ・バランス運動」はゴムチューブやバランスボールを使って体を動かします。「足裏リフレッシュ」では足裏のツボを刺激し、足裏の筋肉を鍛える運動を行います。激しい動きはないので運動苦手な方も安心して受けることができます。軽く体を動かしたい方、定期的に受けるのは難しい方にオススメ！！

お友達・仲間を誘ってお気軽にご参加ください。

※健康楽校受講の方は無料でご参加いただけます。



12月20日 (火) 1クラス 500円	時間	クラス
	10:30~11:30	チューブ・バランス運動 定員 10名
	11:30~12:30	足裏リフレッシュ 定員 15名

<申込・お問い合わせ>

ワトワセンター南陽 〒992-0472南陽市宮内4526-1

指定管理者：株式会社イービーエム

