ウエルハピネス体操
平和堂坂本教室

音楽に合わせて楽しく身体を動かして、
ココロも身体も健やかに☆
誰でも簡単にできる健康体操です！

メニュー例
・ストレッチ
・筋力トレーニング
・簡単なステップ
・身体を使った脳トレ　etc

＼手具を使って全身運動／

初心者大歓迎♪

運動が苦手な方、久しぶりに身体を
動かす方にも、始めやすいメニューです
仲間と一緒にリフレッシュしませんか？

日時：毎月第２・第４火曜日
　　１１：００～１２：００
会場：平和堂坂本店３階「おとな・RE」
参加費：５００円（税込）／　１回
講師：長屋　綾/斎藤　いずみ
　　（ウエルハピネス体操インストラクター）
持ち物：水分、タオル

NPO法人　BIWAKO　SPORTS　CLUB
問い合わせ：０９０－３８６５－０７２２（事務局）またはmail　biwakosc@gmail.com