

健康センターあさぎり

体験教室募集②

～膝・腰にやさしい水中運動～

教室内容:水の特性を利用して、筋肉を付けたり
身体をほぐす運動を行います。

日 程 :令和4年9月2日(金)
9日(金)

時 間 :13:30～14:30

対象者:膝や腰に不安があり運動によって筋を
強化したい方。

参加費:1回 800円

申し込みは電話又は直接受け付けまで
お声掛けください。(定員 20 名)

〒399-3103 下伊那郡高森町下市田 3057-1
Tel 34-2220 FAX 34-2221