

リズム&コンディショニング短期教室

リズム体操



様々な音楽に合わせて**全身を動かす**有酸素運動です。音楽に合わせて体を動かすことで、**脳が刺激**され、認知症予防にもなります。

コンディショニング



身体のゆがみや悪い箇所を調整し良い状態に導きます。**肩こり・腰痛・ひざ痛**の予防改善に効果的な内容をおこなっていきます。

期 間

令和4年10月7日(金)～12月9日(金)までの
毎週金曜日(全10回)

時 間

10:00～10:45

料 金

7,000円(65歳未満)・5,000円(65歳以上)

申込期間

9月6日(火)～

※定員に達した時点で申込終了となります。

申込方法

窓口にて受付致します。