

1日特別教室開催

ロコモ教室

通常、金曜日にコース型教室として開催しております
ロコモ教室を特別に一日教室としてご用意いたしました。

どんなことをするの？

筋肉や骨の運動器障害を予防するためのトレーニングや
ストレッチ、リズム体操、マットや椅子を使っの簡単な
運動を行います。

日時：2月1日（金）10：45～11：45

参加費：500円

（事務所にてお支払下さい）

場所：体育室

講師：小倉 恵子



とどろきアリーナ