

第2・4火曜日

13:30~15:00

新曽福祉センター

初心者OK!

お気軽にお越しください

TODAY元気体操

NIIZO

ワークアウト

今！話題のおもりを使った体操です。

続けることで

元気な体をつくることができます。

NIIZOワークアウトでは、元気体操の他にも

脳トレやストレッチ等も行います。

みんなで楽しく体を動かしていきましょう！！

動きやすい

服装で

お越しください

場所 新曽福祉センター 2階 講習会室

日時 第2・4火曜日 13:30~15:00

月会費 100円