

若返い 体操教室



- ☆今よりも少しでも若返りたい☆
- ☆いつまでも元気な毎日を送りたい☆
- ☆お子様連れでもどうぞ☆

日時 : 第2・4火曜日

10:00~11:00

費用 : 体験1回500円



**講師 : (一社)背骨コンディショニング協会
認定インストラクター**

持ち物 : マスク・水分・長いタオル・ヨガマットかバスタオル

場所&申込 助け合いネット 843-4029