

# 健康体操



対象：一般男女

定員：35名

(応募者多数の場合は抽選により決定。)

曜日：木曜日

時間：9：15～10：45（1時間30分）

リズムに合わせた全身運動。

静かなヨガで心も身体もリフレッシュしましょう！

笑顔のあなたが待っていますよ！！