

「どんな運動から始めればいい？」

「きつい運動はやりたくない」

「色々なところが痛い」

「一人での運動が続かない」

「体の動きが悪くなった」

そんなお悩みの方にぴったり！



水中健康体操教室

みんなで“楽しく”無理のない運動を
“のんびり”ラクに体験しましょう！

〈開催日時〉毎週木曜日 10:15~11:00



無料体験会 随時実施中

詳しくは☎095-855-2033までお問い合わせください。