

チェアエクササイズ教室

毎週金曜日

9:15~10:15

10:30~11:30

受講ごとに550円、お得な回数券もあります！

5月 2, 9, 16, 23, 30 日

6月 6, 13, 20, 27 日



イスに座って安全にリズムに合わせて
脳トレできる体操です！！
ほぐして、伸ばして、動かして、
関節可動域を広げましょう！！

SSK まごころのマネジメントシステム
株式会社クリーン工房

Sports Co-Creation

河内長野市立市民総合体育館

住所：河内長野市大師町 25-1 TEL:0721-65-0121
0721-62-8011

URL:<https://www.ssksports.com/shisetsu/kawachinagano/>



指導：成田由紀子
NPO法人1億人元気運動協会
認定チェアエクササイズ
インストラクター