

# 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！

3月 6, 13, 20, 27 日

4月 3, 10, 17, 24 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

URL:<https://www.sksports.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