

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 1, 8, 15, 22, 29 日

6月 5, 19, 26 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

