

チェアエクササイズ教室

毎週金曜日

① 9:15~10:15 ② 10:30~11:30

受講ごとに550円、お得な回数券もあります！

場所：2F会議室

9月

4, 18, 25 日

(11日はレッスンお休み)

10月

2, 9, 16, 23, 30 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！！



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.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