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

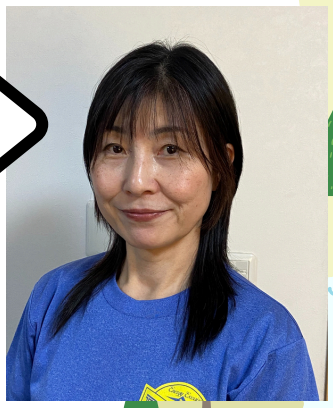
受講ごとに550円、お得な回数券もあります！

場所：２Ｆ会議室

11月	6, 13, 20, 27	日
12月	4, 11, 18, 25	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！！



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

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.ssksports.com/shisetsu/kawachinagano/