

免疫アップ体操

はじめての方も
楽しめるプログラムです。

1回だけでもOK!
いつからでもはじめられます。

カラダの持つ本来のチカラ＝免疫(めんえき)を高めて
これからも健康で過ごせるカラダ作りを目指します。

②体操のテーマは 『こわばりを柔らかく』

真冬はあちこちがこわばり、痛みがやすい時期。

縮こまりやすい筋肉をほぐして不快な部分を緩めます。

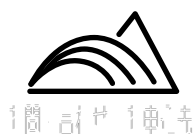
毎回、クラスの初めに皆さまの気になる部分をお聞きして、
内容を組み立てます。心地よいカラダで免疫アップ!

- ★場 所★ トレーニングルーム
- ★対 象★ 18歳以上の方
- ★指 導★ 永坂 文月 トレーナー
- ★持ち物★ 動きやすい服装、ヨガマット、飲み物等
- ★定 員★ 25名(うち、当日参加10名まで)
- ★参加費★ 7,150円(全10回)
1,000円(当日参加)



開催日：1/8, 15, 22, ~~29~~, 2/5, 12, 19, 26, 3/5, 12, **19**
木曜日 11:00～12:00(全10回)

振替日



(公財)橋本市文化スポーツ振興公社 和歌山県立橋本体育館
TEL 0736-32-9660(火曜日休館)



— T — HF