

身体を動かす機会が減る冬期間に、体幹を鍛える運動を！

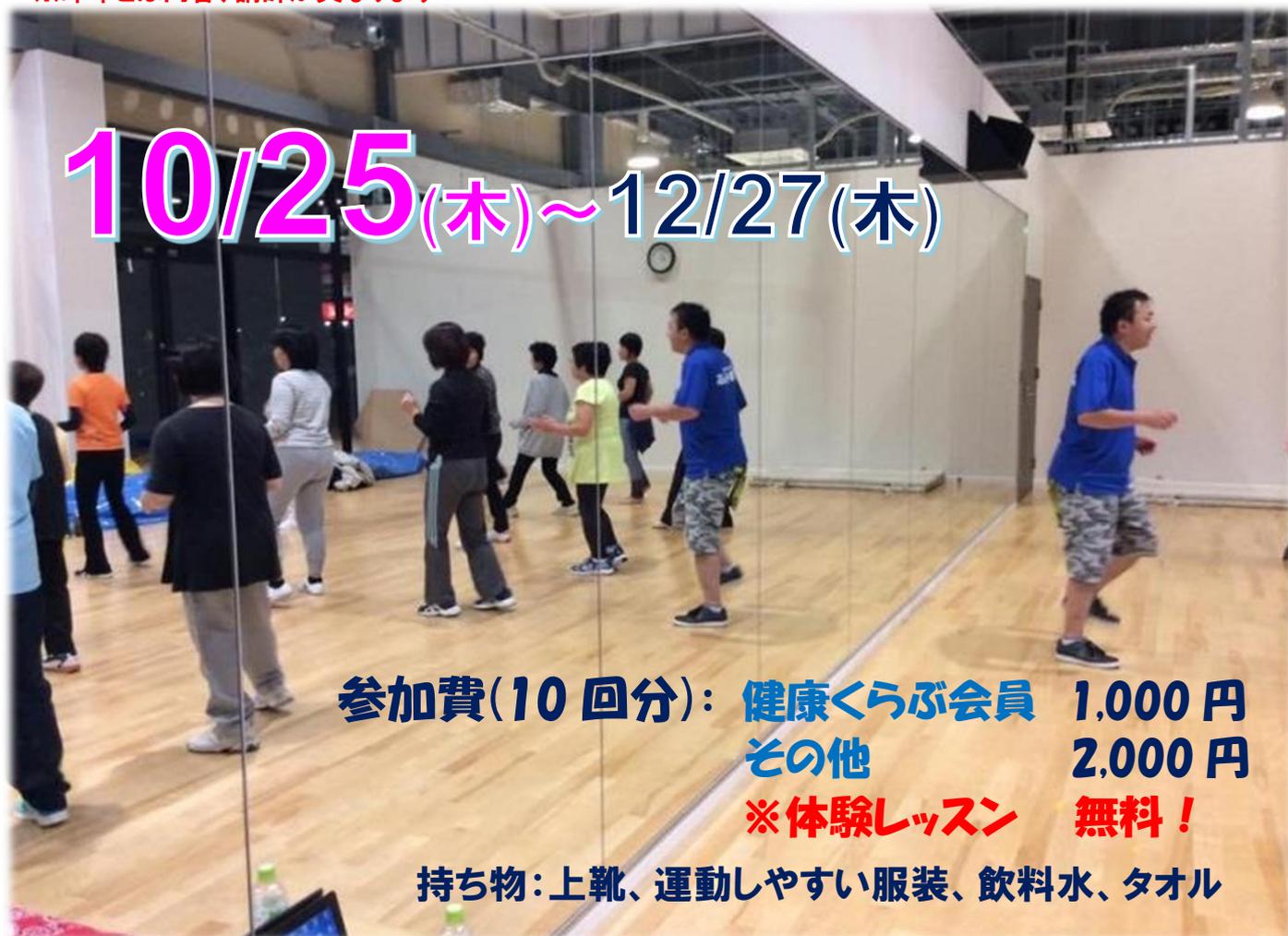
肩こり、腰痛、筋力アップ、バランス感覚の向上に効果を発揮

主催：ひがしかぐら健康くらぶ

# ソフラティコ運動教室

※昨年とは内容、講師が異なります

10/25(木)～12/27(木)



参加費(10回分): 健康くらぶ会員 1,000円  
その他 2,000円  
※体験レッスン 無料!

持ち物: 上靴、運動しやすい服装、飲料水、タオル

東神楽町ひじり野南1条6丁目1-1 アルティモール内

ソフラティコ ファンタジースクエア

毎週 木 曜日 19:30～20:30

事前にご予約ください  
(定員 30名 先着順)

☎ 83-6030

～ 経験豊富なインストラクターが、無理なく指導します ～