

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



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 ～