## 立腰体操

整体作用:体が自然に整う

運動作用:運動不足の解消、使われていなかった筋肉が活性化

精神作用:心が快適になり、元気が出る

■12月4日(木)

■12月18日(木)

1回まで体験無料!

2回目以降 1,000円/回

12月以降は第1·3木曜日予定 ※1月は15日、29日の開催です 開催時間

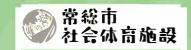
10:30~12:00

参加対象:一般男女(市外の方も可)

会 場:水海道総合体育館

笑いで、心と体を 元気にします!!

講師:君山 ひろみ・ウッキー JTA立腰トレーナー正指導員



【お問合せ】水海道総合体育館 TEL:0297-27-1211