

2026年2月

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

■2月5日(木)

■2月19日(木)

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
元気になります！！

1回まで体験無料！

2回目以降 1,000円／回

講師：君山 ひろみ・ウッキー

JTA立腰トレーナー正指導員

