

# 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

■4月 2日(木)

■4月16日(木)

1回まで体験無料！  
2回目以降 1,000円／回

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