2026年11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

第1・第3木曜日開催

■11月5日　11月は1回開催

■12月3日・17日

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



講師：君山 ひろみ・ウッキー

JTA立腰トレーナー正指導員

常総市
社会体育施設

【お問合せ】水海道総合体育館
TEL:0297-27-1211