

はじめての
健康

初心者大歓迎!

新講座



※ゆっくりとした動きなので年齢・体力関係なし!

※腰痛・肩こりに効果あり!
※不眠症の改善に効果あり!



講師名 : 平野潤子

日時 : 4/7・14・21・28 5/12・19・26

6/2・9・16・23・30 7/7・14・21

土曜日 13:30~15:00

持ち物 : 水分補給・汗拭きタオル

受講料 : 5,500 円(全 15 回)

講師: 平野潤子