

はじめての
健康

初心者大歓迎!



講師:平野潤子

※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 :12/1・8・15・22 1/5・12・19・26
2/2・9・16・23 3/2・16・23

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)