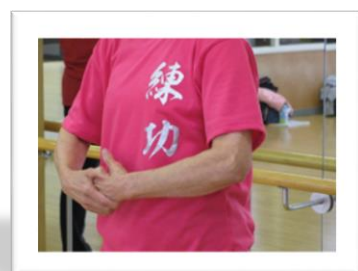
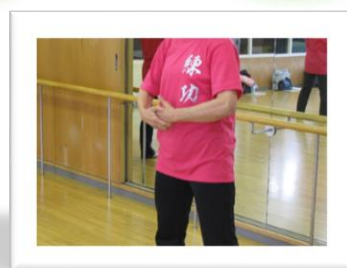


ストレッチ体操、バランス体操、呼吸体操の3コースからできており、音楽に
合わせ腹式呼吸とストレッチを行い血のめぐりを良くする中国健康体



練功体験講座



講師：日沖幸子・田中みどり

1/23・30（水）

13:30～15:00

無料
体験

場所

スター21大研修室

定員

40名*先着順（定員になり次第〆切）

受付

スター21窓口又はお電話にて受付中！

（お問合せ）スター21 ☎0594-31-7625