

団体名/サークル名

チーム : cocomi



ミラクル体操

昼の部 14:00~15:00

夜の部 19:00~20:00



Kenko Study

昼の部 15:00~17:00

夜の部 20:00~21:00

活動目的:

一生歩ける定期貯筋の習慣を

活動内容: しっかり座りで「背筋ぴ〜ん」?

ポールウォーキングを応用・進化させた全身運動

※1. 無糖の飲み物持参してください<m(__)m>

※2. 動きやすい服装&靴での参加をお願いします

活動目的: 元気で生涯在宅!(^^)!

健康を創って健康寿命♪

活動内容: 身体がよろこぶ情報を知る

笑って こころをリフレッシュ♪

自分の人生、自分で決める!そして楽しむ♪

興味のある方 気軽に連絡ください!

ショートメール・LINE office歓迎



☆看護師&アドバンスコーチ資格者が指導させていただきます! ✉ fuwari69275021@gmail.com

活動場所	セミナールーム 5、6
活動日	昼の部 14時〜・夜の部 19時〜(各2〜3回/月) ※K.Studyのみ・体操のみの参加可能
会員数	登録人数 8人 新メンバー大歓迎! 無料体験受付中!!
会員要件	楽しく、生き生きと元気でいたい人! ラクして筋トレしたい人! 転ばない身体を手に入れたい人! 気軽に参加できる人!
会費	体操のみ・体操&K.Study・K.Studyのみ: 500円/月
お問い合わせ	担当者名: 藤原 智子 電話番号: 070-3663-6927