

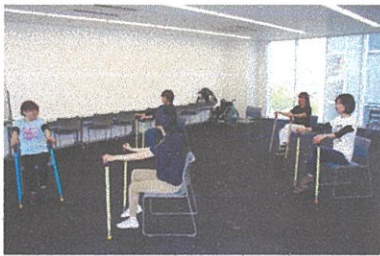
団体名/サークル名

チーム : cocomi



ミラクル体操

昼の部 14:00~15:00



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. 水分補給用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 と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♪

Kenko Study

昼の部 16:00~17:00

連絡先 : ショートメール

美姿兔LINE official



☆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 6		
活動日	昼の部 14時～（2回/月）		※K.Studyのみ・体操のみの参加可能
会員数	登録人数 8人	無料体験要予約!!	
会員要件	笑うことが好きな人、運動しないといけないけど気が向かない人		
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