

すこやか健脳体操クラブ

脳 と 身体



どちらも元気になる、楽しい健康体操です！

肩こり・腰痛・姿勢改善

脳の健康維持

足腰の筋力維持・向上



- ・日時 毎月第2, 4水曜 10:00~11:00
- ・場所 西宮市中央公民館(西宮北口駅徒歩3分)
- ・持ち物 タオル、水分補給の飲み物、
ヨガマットか大きめのタオル又はシート
- ・服装 軽く身体が動かせる服装
- ・講師 石井誠 (健康運動指導士)

会費●入会金 1000円

月会費 2000円(2回分)

(お一人様一回のみ無料体験できます)

問い合わせ

ころろ・からだ・すこやか体操企画 石井

TEL 090-5974-6685(不在時は留守電にメッセージください)

Mail ishii@sukoyaka-taiso.com