

# リズム体操

簡単！ 楽しい！ ストレス発散！

リズムに乗って楽しく身体を動かしましょう！  
痛みや体調に合わせて行うので、安心してご参加  
頂けます。

前半は有酸素運動、後半は筋力トレーニングや  
ストレッチを行ないます。

みんなで汗をかいて、元気になりましょう！！



■場所 G-artsスタジオ

■曜日・時間 月曜日/10時～11時半

■料金 1回：1,650円

回数券：5,940円（4回） 11,220円（8回）

■スタッフ 久々知 良子

※動きやすい服装でご参加ください

※持ち物：飲み物、室内シューズ、タオル

お申込みは、にしおか整骨院まで 0798-66-4480

定員  
8名