



# 健康体操教室



開催日： 1/10・1/17・1/24

1/31・2/7・2/14

2/21・2/28

時間： 14:00～15:00

場所：剣道場

料金：8回 4000円

定員：20名



ストレッチや簡単なリズム運動、  
筋力トレーニングで体を身体を締めます。

最後に「**練功十八法**」という

気功の体操を致します。



袖ヶ浦市臨海スポーツセンター 0438-63-2711

