



青竹エクササイズ



負荷は自分で調整できます

運動強度 ★~★★★

足裏の刺激により、全身の血行を促進させる効果が得られ、むくみや冷え性の改善が期待できます。音楽に合わせて楽しく青竹を踏みましょう。

日 時：9月16日(水)、11月11日(水)
12月9日(水)
13:35~14:35

場 所：1階 大広間

定 員：先着49名

内 容：青竹を使ったエクササイズ

持ち物：動きやすい服装、

タオル2本（汗拭き、竹敷用）

運動中に飲む飲み物

講 師：本島 真里 先生

※青竹は、センターで用意します。



※申込不要の自由参加教室です。
直接会場にお越しください。