

新講座のご案内！

今日から始める 貯筋運動

「笑い」で集中力を保ち
「貯筋運動」で下肢を鍛え
「ふまねっと」で下肢の歩
きのチェックをします

筋肉を鍛え
貯めましょう！



指導者：佐藤 増子

場所：3階スタジオ

対象：一般からシニアまで

日時：第1・3土曜日（月2回）

10:30~11:30

基本料金：1,600円 2種目~1,000円



ウィルドゥ事務局