

1月  
2月

**限定**

初めての方でも安心!  
健康習慣を始めよう!

シニアの方対象

**健康  
体操**

プラス

**マシン  
トレーニング**

<初めての方>  
体組成測定付

**日程**

<土曜日コース>

**時間**

**90分**

1月 11・18・25

① 9:30~11:00

2月 1・8・15・22

② 11:30~13:00

※予約制 各先着12名様

③ 14:30~16:00

道具を使った健康体操

たのしくボール  
体操

ウォーキングマシンで  
有酸素運動月

チューブ&ダンベルで  
筋力UP  
棒で姿勢改善

脳トレで脳活性化

株式会社じりきのもり りぼんくらぶ・ST三矢小台

☎: 047-363-5550



りぼんくらぶ



