

明日を「元気に」、「はつらつと」活動するために

限定名

シニアのための
フィットネスです

月 日()開催

健康運動教室



安全な運動理論

無理のないメニュー

自宅でもできる

健康に興味のある方
お待ちしております

○基本的なスケジュール

午後	
	簡単な説明
	健康チェック 運動メニュー 水分補給 歓談
	終了

体の痛みもご相談下さい!!

まずはお気軽にお電話下さい



整骨院

(公社)埼玉県柔道整復師会 会員