

# GW 祝日教室のご案内

～身体を自分で “なおす” 方法を覚えよう！！～

曜日	4/30(火)	5/1(水)	5/2(木)
10:00～ 10:30	操体体操	バランスボール	ダンベル体操
11:00～ 11:30	静的ヨガ	足腰丈夫に ステップ	操体体操
	道具を使用する教室はチケット制です ～15分前にチケットを出します～		
13:00～ 13:30	ハーフポール ～体幹～	スローコア	呼吸と体幹

\* 改善・・・みず色 予防・・・黄色 強化・・・もも色

詳しくは、お問い合わせください

メディカルフィットネスCORE TEL 78-1222

