

！手ぶらでOK！お買い物ついでに身体を動かして健康に♪

# 健康体操

【講師予定】

- 11月 3日(土) 桃林先生  
19日(月) ラジオ体操連盟  
12月 3日(月) 小林先生  
15日(土) 西澤カオリ先生  
17日(月) N-fit 整骨院  
22日(土) 桃林先生  
1月 7日(月) ラジオ体操連盟  
12日(土) ラジオ体操連盟  
26日(土) N-fit 整骨院

【時間】

10:30~11:30

【場所】

もんぜんぱら座 地下ホール

【参加費】無料

連続講座ではありませんので  
ご都合のつく日に  
お気軽にいらしてください♪

無料

