



# フィットネス要



内 容	健康維持するやさしい体操です
講師名	横尾三江先生
曜 日	毎月第1・第3火曜日
時 間	10:00~11:30
会 費	1,000円
アピール文	筋肉・関節・けん等をやわらかにする運動と きれいな歩き方もトレーニングしています。 姿勢良く、若々しい身体をつくります。 いつでも入会できますのでお待ちしております。 (先生)

