

私たちと一緒に楽しく・簡単に運動しませんか!?



# ロコモ教室!



- 4月27日(水) 「ロコモとは?」
- 6月 8日(水) 「ロトシ①」
- 8月10日(水) 「ウォーキング講義」
- 10月12日(水) 「ウォーキング実践」
- 12月14日(水) 「ロトシ②」
- 2月 8日(水) 「ロトシ③」

6回シリーズ

教室参加者随時申し込み受付中!