

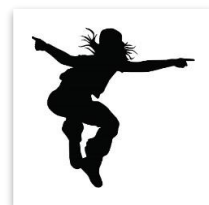


日曜日は 楽しく筋力アップ

14:15~15:30 定員20名 参加費100円
申込は当日12時まで電話あるいは窓口まで

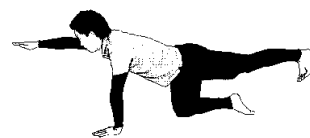
第1日曜日 ヒップホップで有酸素運動

身体をほぐしながら、ヒップホップの音楽に合わせて踊りましょう。簡単なステップを覚えて脳トレも！
男性の方もぜひご参加を！



第2日曜日 コア・コンディショニング

体のコア（体幹）を鍛えて、歪みのない
若々しい身体づくりを！



第4日曜日 筋力！脳力！アップ体操

とにかく楽しく気軽に体を動かしたい方にお勧めです。

時間がある時、思い立った時、当日申込でOKです。
毎週違った動きで、気軽に楽しみながら筋力アップをしましょう。

会場： 老人福祉センター 横浜市泉寿荘 ☎813-0861