

健康増進体操です！どなたでも大歓迎！！

リフレッシュUP体操

インストラクター：服部 孝美(介護予防運動員 / マットピラティスインストラクター)

月曜日▶ ①13:30～14:15 ②14:30～15:15

金曜日▶ ①10:30～11:15 ②11:30～12:15

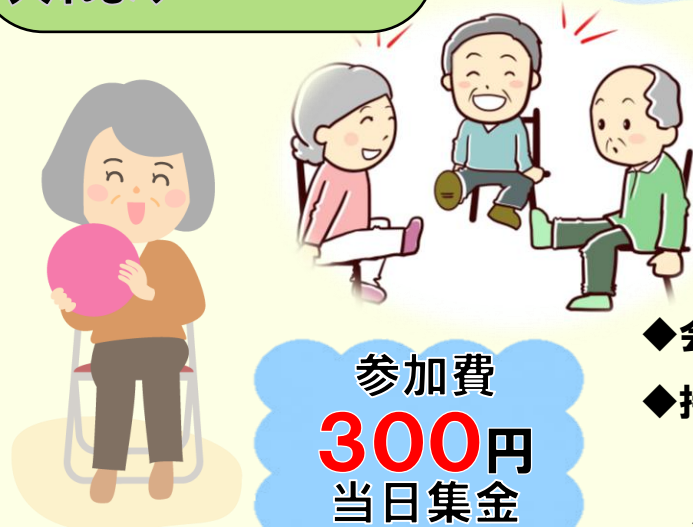
※各回30分前より受付開始いたします

ストレッチ・有酸素運動・筋トレの流れで進めます
脳トレ・口腔体操・姿勢改善の要素も取り入れます



全身運動で
毎日楽しく
元気に姿勢良く
過ごしましょう♪

毎月テーマを決めて
それに則した
ストレッチ筋トレ
をしています



参加費
300円
当日集金

◆会場👉【視聴覚室】 定員50名程度

◆持ち物：体操に使用するフェイスタオル

飲み物（動きやすい服装）

※更衣室がございますので着替える方はご利用ください



主に椅子に座っての体操です♪

文京福祉センター江戸川橋

文京区小日向2-16-15

03-5940-2901

