

毎月第2水曜日 実施 限定プログラム



14:00-15:00 担当: 田中
～バランスUPトレーニング～

全身をしなやかにコントロールし、
バランス感覚の向上、脚力強化、
転倒予防をめざします。ダンベル等の
アイテムを使用した筋力トレーニングも
おこないます!

15:15-16:15 担当: 佳代
～リズムエクササイズ～

音楽に合わせたリズム体操、簡単な
筋力トレーニング、ゆったりとした
ストレッチをおこないます。ほどよく
体を動かしてリフレッシュしましょう!

