

7・8月限定 100円レッスン

リズムコア&



ストレッチ

(金) 9:30~10:20

(9時~整理券配布)

7月 8・15・22・29日

8月 5・19・26日



定員 20名(先着順)

福井市東山健康運動公園

担当 高村 (健康運動指導士)



音楽に合わせた簡単なリズム体操に  
体幹トレーニングを取り入れます。  
後半のストレッチで体の調子を整え、  
元気に動ける体づくりをしましょう♪