瀬戸市高齢者福祉課委託事業



大人の充活！
ワンコイン トレーニング

初めての方も大歓迎！
無理なくできる
やさしい運動です♪

バランスボールで楽しく、元気に、体づくり！

開催日

11/14	11/28	12/12	12/26
1/9	1/23	2/13	2/27

14:00~15:00

参加費 1回 500円

持ち物 水分、タオル

場所 TRY studio（山口町34-2）

電話 0561-56-0760

駐車場 数台分あり

講師
馬渡 あゆみ

バランスボールインストラクターとして、年齢や体力に合わせたやさしいレッスンを行っています。楽しく体を動かして、心も体もすっきり元気になりましょう！

