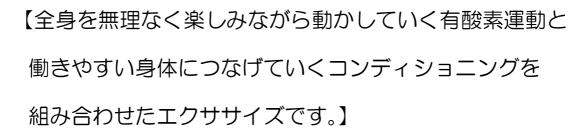
『リフレッシュ体操』

☆開催日 令和7年11月13日(木)

☆開催時間 18:00~19:15

☆内 容



☆準備するもの 動きやすい服装・タオル

【講師紹介】

池本 陽子(YOKO IKEMOTO)



〈プロフィール〉

運動指導歷約30年。

運動が初めての方でも気軽に楽しめる、コンディショニングやエアロビクスなどのプログラムを提供しています。こころと体が元気なる時間を一緒に過ごしましょう♪