

『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

【全身を無理なく楽しみながら動かしていく有酸素運動と
働きやすい身体につなげていくコンディショニングを
組み合わせたエクササイズです。】



☆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>

運動指導歴約 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。こころと体が元気になる時間を一緒に過ごしましょう♪