

8月から

膝、腰らくらく
ヨガ教室から

変更
になりました!

みんなで楽しく
筋トレ!



一緒に**筋トレ**しながら**ストレッチ**して
筋肉のある体づくりをしてみませんか?



筋力アップ



柔軟性アップ



姿勢改善



ずっと元気で歩けるために
／ 今から始めてみませんか? ／