



はじめての
ごきげん♪
リズム体操

＼がんばらないのに、なんだか整う／

- 懐かしいJ・POPで♪
- 楽しく動く♪
- 大人のエクササイズ♪



「最近、ちゃんと笑えてますか？」
初めてでも
運動が苦手でも
体に負担をかけないやさしい動き
思わず笑顔になるリズム

「ごきげんを取り戻す習慣」
一緒に始めましょう♪

健康運動指導士 吉永佐絵子
ZUMBAトレーナー

ごきげん♪ リズム体操 体験レッスン

- 4/26(日)／12:30～13:30
- 会場：トキハ会館教室
- 参加費：1,100円(1回)
- 募集人数：10名様

※事前のお申込みが必要

トキハ会館教室 ☎097-538-3123 (10～17時/不定休)

✉:kaikan@oitagodoeducul.co.jp