



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

- 月2回(日)／12:30～13:30
- 会場：トキハ会館教室
- 参加費：9,000円(3ヵ月／6回)
- 募集人数：10名様

※事前のお申し込みが必要

トキハ会館教室 ☎097-538-3123 (10～17時/不定休)

✉:kaikan@oitagodoeducul.co.jp