

4月よりスタート!

火曜日第1・3週開催

リサイクルプラザ カルチャー教室

ゆる体操 無料体験会

3月3日、17日 各火曜日
午前10時～11時

ゆる体操とは…

カラダを”ゆるゆる”にゆるめる事で健康効果が高い体操です!

誰でも簡単で軽度の運動でいつでもどこでも出来ます。

「ゆるゆる」だけでなく「モゾモゾ」「プラプラ」「クネクネ」といった状態を身振りで表現しながら「気持ちよく」などの快適言葉を声に出して体操します。

時にはゲラゲラ、クスクス笑いながら楽しい教室です。



定員：20名（定員になり次第締め切ります）

持ち物 ヨガマット、汗拭きタオル、水分補給用飲み物

講師 池田秀子さん



お申し込み／お問合せ

甲府市リサイクルプラザ

TEL. 055-241-4357 <http://r-kofu.com>

指定管理者 株式会社フィッツ **FitZ** SPORTS CLUB

