

リズム体操サークル



リズム体操は色々な音楽を使って動く、歌いながら動くうた声体操、お手軽筋力アップ体操など体のすみずみまで動かす楽しい体操です。楽しく動きながら、若々しい体と頭を手に入れましょう。

体力があまり無いけど…

運動は苦手なんだけど…

リズム感が無いんだけど…

動きを覚えるのが得意じゃないけど…

こんな方でも大丈夫、初めてでも気軽に動けます。

いつでも体験 OK ぜひお越しください!! (体験無料)

日時	水曜日 (月3回) 10時~11時30分
会場	清風公民館 体育室
服装	動きやすい服装・上靴
持ち物	タオル・水など飲み物
講師	NPO 法人 ^{エーフィエー} AVA健康Labo 平田 和美 (リズム体操インストラクター・介護予防運動指導員)
会費	1回 500円 (登録した後、参加される時にお願いします) +公民館登録料年度ごと500円

