

# プログラム紹介

プログラム名 椅子ストレッチ(映像)

実施日・時間 毎週木曜日 10:00~10:40

参加費 無料

※事前に申込みが必要です。

## 活動内容

椅子を使ったやさしい動きで、心身ともに  
リフレッシュ！体を柔らかく呼吸を整えましょう。  
大田区推奨の体操です。

運動強度 ★★

