

プログラム名

姿勢改良体操

毎月 第一・三 金曜日

実施日・時間

10:30~11:30

利用できる人数

感染症 予防のため、**先着10名まで**

利用料金

参加費：300円（窓口）

講師名

岡本 繁治

(プロフィール)

元「劇団 四季」メンバーで多くの舞台に出演

プログラムの内容

舞台俳優による、ウォーミングアップを基にしたエクササイズ
体幹、骨の強度、バランス感覚を養い転倒に対処できる体づくりを目指します。