

若返り体操サロン

講師：小布施 由恵（おぶせ ゆきえ）

エアロビックコーチ 1 ・ スローエアロビック指導

若返り体操とは？

- ・ ストレッチ
- ・ スローエアロビック
- ・ 筋トレ（筋コンディション）
- ・ 脳トレ

を、取り入れた体操です！！



対象

65 歳以上の方



開催日

毎月第 4 火曜日

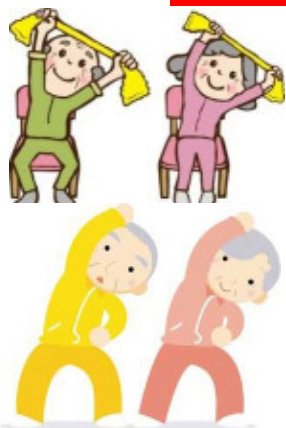
時間

10:00～11:00

持ち物

- ・ 浴用タオル（長方形の形）
- ・ 水分補給用の飲み物

※登録制、参加費は無料です。



開催場所

区民ひろば上池袋

お申込み & お問い合わせ

小布施（おぶせ）

080-5032-6928

