健康体操はリズムが大事

音楽にも体にもリズムがある



# 健康づくりリーダー スキルアップしませんか？

## 今回のテーマは 心身を整える




60歳以上で、まだ運動習慣の無い人に・・・運動習慣を

**リーダー初心者歓迎！！**

心穏やかに　ボールがあると　ラバーがあると

# できるリーダーは経験を積む！

## 参加者募集！

| | | 時間 |
|---|---|---|
| 第1回 | 11月21日(土) | 第3回のみ 13:15～14:45 |
| 第2回 | 12月5日(土) | |
| 第3回 | 12月19日(土) | 上記以外 13:30 |
| 第4回 | 1月16日(土) | 15:00 |

場　所　健康体操教室 ハローフレンズ イノア

講　師　健康運動指導士　伊藤　あつこ

受講料　1,300円×4回=5,200円

ズーム配信＋各回200円

☆オンデマンド＋各回500円

お問い合わせは

健康体操教室ハローフレンズ イノア

〒470-2102 知多郡東浦町緒川相生の丘8－3

TEL　0562-77-3607

URL　https://www.hello-friends-inoa.com/

メール inoa-e@ma.medias.ne.jp