

JSSシニアくらぶ

-60歳からのイスを使った運動教室-

いきいき！ハツラツ！ みんなで楽しく体操！

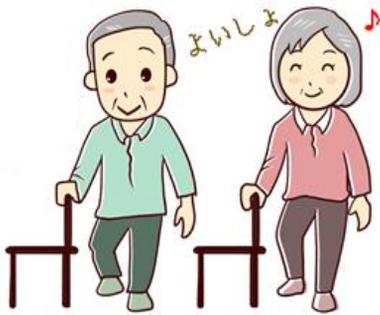
座って気持ちよくストレッチ



椅子を使ってしっかり筋トレ



バランス感覚を鍛えます



楽しく脳トレ



懐メロに合わせて体を動かします



無料体験会 開催中！！

水曜日 11:00~11:45

お申込みはお電話でご予約ください

