

# 新設！バイポリン&ウォーク



## バイポリン&ウォークはこんな方にオススメ！

- ・いろいろなことにチャレンジしてみたい
- ・音楽に合わせて楽しくワイワイ運動をしたい
- ・体力が少しおちてきたと感じる



### ☆バイポリンの期待できる効果☆

- ・関節可動域の改善
  - ・筋力の向上
  - ・バランス性や俊敏性の向上
- などなど健康になるチャンスだよ！