

ここだけのオリジナル体操でカラダ喜ぶ健康習慣

元気アツプ 体操教室

2026年秋
参加者
募集!

適度な運動は、筋力アップに加え、疲労軽減、
認知力アップ、安眠など、心身を整える効果あり。
気候のよくなるこの季節こそ、全身運動の習慣で健康に！



音楽に合わせた体操で、
全身をリフレッシュ！



ゆっくりの筋トレで、
筋力を効果的にアップ！

初回の
見学参加は
無料！

参加した
ときだけ
1回500円

お得な
10回前払い
3500円

通年で市内8教室、週1回開催中

開催場所・日程・参加方法の詳細は裏面をごらんください

お問合せ電話：080-4242-4734