

桜友会さくら体操



桜友会さくら体操

「今日の動きのポイント」を教わりながら、さくら体操やセラバン体操、ストレッチで汗を流します。休憩中のおしゃべりも楽しみです。

と き : 毎週木曜日

ところ: 貫井北町集会場

参加費: 無料

問合せ先: 042-385-7314 (二宮)



接骨院の先生が「今日のこの動きは、ふくらはぎを強くします」と説明してくださるのでよりやる気が出ます♪

R5.9/7(木)見学

