

# 女性のための 健康エクササイズ



一人より仲間と共に!!

健康エクササイズで骨や筋肉の強化、関節の柔軟性を高め、健康的な心と体を手に入れましょう!!

**開 講 日** 毎週月曜日 10:00~11:30

**定 員** 30名

**持 ち 物** 運動できる服装、タオル、補給水分

**講 師** 佐藤 さとみ  
(健康運動指導士)



【お申し込み先】

**ペアーレ大仙**  
TEL 0187 (63) 8600