

# 7月

## からだにいいいいクラス♪

7/7 (火)

### ラダー&Boss で転倒予防！！

ラダー（はしごみたいな形）とBossを使って、俊敏性・瞬発力・脚の筋肉を鍛えていきます！転倒予防にもなるので、興味のある方は参加してみてくださいね (^\_^)/

時 間：第1火曜日（今月のみ） 11:00～11:45

参加料：1回 ¥550 定員：10名

※券売機で『からだにいいいいクラス』のチケットを購入して受付までお持ちください。