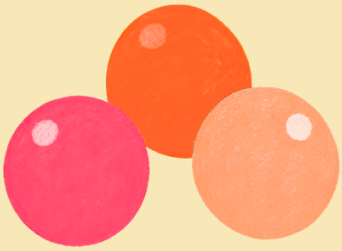
ボールストレッチ



気功体操



楽しみませんか？

リラックスしたい方
更年期の方
運動が苦手な方

ボールで
気持ち良く
ストレッチ

姿勢が整う
気功体操

2026.11.29 日 14時から15時半

場 所　由井市民センターみなみ野分館　多目的室

持ち物　飲み物・　参加費 初回無料　　定員　先着15名



看護師・健身気功指導員
ガンバルーン体操インストラクター・坂本

090−6608−5405

お電話が通じないときは。メッセージを残してください。
後ほど、こちらからお電話します。

インスタグラムは
こちら