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

ボールストレッチ＆気功体操サークル



０９０－６６０８－５４０５（坂本）

由井市民センターみなみ野分館などで、
毎週水曜日と日曜日活動中。

詳細お問合せください
一緒に活動して下さる仲間を大募集中です。

インスタグラムは
こちら