

楽しいチェアストレッチ講座

CHAIR STRETCH

椅子に座ってストレッチ



無理なくはじめられる

講師 松岡 由美

講師の明るさに引き込まれ、老若男女を問わず、みんな笑いながら運動しています。
脳トレに大変役に立つ運動です。
椅子に座って手足を動かし、脳トレ体操もします。
足腰が弱い方でも座ってできるので安心です。

2026 10,2 ~
(金)

毎週金曜日
15:00-16:30

受講料
7,700円
(全20回分)

- 日時 毎週金曜日 15:00~16:30 (全20回)
- 場所 陽だまりの丘複合施設ぽかぽか 体育室
- 定員 30人 ※定員を超えた場合は、抽選
- 受講料 7,700円 (全20回分として)
- 申込方法 氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号、住所を記載し、LINE、メール、ぽかぽか窓口のいずれかでお申し込みください。
※申込期間
2026年8月1日(土)~8月30日(日)
※詳細は、陽だまりの丘複合施設ぽかぽかHPで!

[申込み・問合せ]

陽だまりの丘複合施設 ぽかぽか

tel.0594- 87-7576

mail.pokapoka@kuwana-shakyo.com

桑名市陽だまりの丘4丁目2201-2

▼LINE



▼HP

