

新プログラム

New Program

7月1日より
開始！

『イスでエアロビ』

isu de earobi

イスに座ったまま全身を動かす運動です。
簡単なリズム運動や筋肉トレーニングを
行います。



名 称	イスでエアロビ
曜 日	毎週火曜日
時 間	11:00~11:50
定 員	20名 ※男女可
料 金	1回／500円

※料金はインストラクターへ直接支払いとなります。

お問い合わせは
筑西遊湯館

〒308-0855
茨城県筑西市下川島471-2
TEL0296-33-5151



<https://www.tikusei.or.jp/>



CHIKUSEIYUUYUKAN