

東海市 しあわせ村

ハロー！しあわせ体操

教室日程 毎月第1・3水曜日
(月2回)

時間 10時30分～12時

ところ しあわせ村 多目的ホール

参加費 520円／回

体力づくりを基本に、
ストレッチ・有酸素運動を
取り入れた健康体操です



健康で楽しい毎日を！

初心者大歓迎！