

からだのメンテナンスしませんか？

# ボディーリメイク教室

## ストレッチ&トレーニング編

ちよっぴい

毎週火曜日

但し第2火曜日（休館日）を除く

13:00~14:00

場 所：たかみや湯の森トレーニング室

対 象：男女年齢問わずどなたでも！

参加費：1回500円

講 師：健康運動指導士 正田陽子

入浴・水中ウォーキング  
の前後にいかがですか？

※お問合せはたかみや湯の森 ☎0826-59-0059

