

立場  
地区センター

# 無料体験会

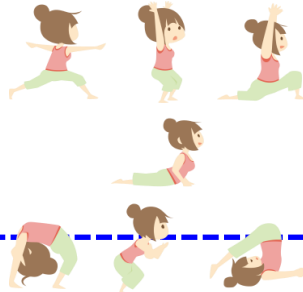
当日  
各10人まで

【当日先着】 各10人 立場地区センターのお部屋まで直接おいでください。  
【持ち物】 運動靴、運動しやすい服装、タオル、水分補給飲料、ヨガはバスタオル  
【問合せ先】 立場地区センター TEL.045-801-5201

## ★ 3B体操

6/22(金)10時

(中会議室)



☆ 3B体操 ☆



ボール ベル ベルター

3つの道具  
を使って無理  
なく行なえる  
体操です。

## ★ リラックス・ヨガ

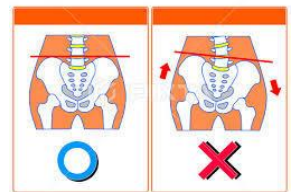
6/25(月)9時30分

(和室)

## ★ 歩く脳トレ スクエアステップ

6/27(水)13時

(中会議室)



## ★ 骨盤矯正体操

7/13(金)12時50分

(中会議室)

## ★ 太極拳

7/18(水)9時30分

(体育室 奥側)



shutterstock · 87918022