

☆とみざわりフレッシュカフェ☆

バランスボールで 楽しくリズム運動

楽しくバウンド運動をしながら、手足を動かします

体幹が自然と鍛えられ、ゆがみも整っていきます

運動不足の方にもおすすめです

食欲の秋に向けて代謝アップで脂肪燃焼！

セロトニンが分泌され、体と心もスッキリ！

お気軽にご参加ください

【日 時】 9月10日（木）10：00～11：30

【会 場】 富沢市民センター 和室（1）

【対 象】 地域の18歳以上の方

【定 員】 10人（先着）

【持ち物】 飲み物、動きやすい服装で

【申込み】 8月18日（火）10時～

電話（022-244-3977）または窓口へ