



KSSBぎふ 健康体操教室



どなたさまも
ご参加いただけます

カラダを動かせば、ココロが弾む！

レッスン担当
ronron先生

リズムdeウォーキングを 体験してみませんか？



ぜひ、一緒にカラダづくりをはじめましょう

シニア世代に大人気の教室がメディアコスモスで体験できちゃうよ！

みんなの森メディアコスモスドキドキテラスにお越しください。

9/29(日)



リズムdeウォーキング

14:10~14:40

★カラダほぐしストレッチ★懐かしい名曲を聴きながら簡単な振付にあわせて楽しく体を動かします。
※イスに座ったままでもできます。お気軽にご参加ください。

パプリカを踊ろう

14:40~14:50

★東京2020公認プログラム曲パプリカをみんなと一緒に踊ろう。

リズムdeウォーキング活動日/毎週火曜日14:10~15:30
場所/メディアコスモス.他 お問い合わせ: ☎ 090-6645-9806
主催: KSSBぎふ【生涯スポーツクラブ】
岐阜市司町40番地5みんなの森メディアコスモス市民活動交流センター内ブース01



HP/instagram
フォローしてね!!