

指導者 沼田葉子 各大手スポーツクラブで40年以上に渡り延べ数千人を指導してきた経験を元に年齢を重ねる程必要なエクササイズを考案しました。

anti-aging

アンチエイジング 体操

毎月第1,3水曜日 午後1時から2時

横浜市南センター（南寿荘）

場 所 2階 茶室 他

参加費 **2,000円**

対 象 **60歳以上 横浜市民**

アンチエイジング体操でいつ迄も若々しく！
年齢を重ねるごとに鍛えるべき筋肉を鍛え
背中 腰の丸まるのを防ぐ柔軟体操を分かり
易くレッスンして行きます。

遊びにきてね♪

問い合わせ

齋藤待子 080-5431-4179