

# コンディショニング



## レッスン



**講師** 渦古 恵美 先生

身体のしなやかさ・柔らかさ・バランスを

取り戻したい方

日常生活に必要な基本的な動きを良くしたい方

にオススメなレッスン

**日程** 2026年1月12日(月・祝)

**時間** 9:30～10:30

**定員** 20名(先着) **場所** 多目的室

**参加費** 500円

**持ち物** 動きやすい服装・室内シューズ  
飲み物・タオル

**申込期間:**1月4日から

**申込方法:**電話または施設窓口