

第15回
ラサンテカフェ
La Sant é cafe

今日からできる **楽しい**体操

皆さんは毎日体を動かしていますか？

「体は動かしたいけどスポーツはできない」、「運動してもなかなか続かない」、「運動する時間も取れない」、という方もいるでしょう。

今日から気軽に行える体操で楽しく体を動かしてみませんか？



日時

4月13日(土)
午後3時～午後4時
(開場 午後2時30分)



講師

すとう ゆうご
須藤 優后

宝田整形外科クリニック
理学療法士

原則要予約・参加無料

ソフトドリンク・スナックをご用意しております。気軽な語らいの場・交流の場として、ぜひご参加ください♪

※ 動きやすい服装でお越し下さい。

会場

メディカルフィットネス
La Sant é スタジオ

鶴岡市日枝字小真木原88-1
(庄内おばこの里こまぎ様 館内)

営業時間内にご来館、またはお電話にてご予約ください

お問合せ

ラサンテ

メディカルフィットネス **La Sant é**

0235(64)8858

営業時間

平日:13:00~21:00

土日祝:10:00~18:00

