

## 【教室名】 楽しくフィットネス

### 【内容】

骨盤周辺の筋肉に働きかける簡単なトレーニングや、ノルティックポールを使ったストレッチ、ウォーキングを取り入れ、運動不足解消・体力向上を図ります。無理なく楽しく身体を動かす、シニア世代に嬉しいレッスンです。



【講師】 黒田 正子

### 【教室開催中の様子】

