

グループ名

リフレッシュ体操



活動内容及び  
(具体的)  
グループ紹介

もっと元気、もっときれいになりたい40～70代の女性の為の健康体操、体のこわばり、むくみ、ゆがみを取り除き、肩こり、腰痛、姿勢改善を行います。足腰強化のためのステップ、簡単ダンスなどもあります。

活動日・時間

毎週金曜日

10:00

～

11:30