

みなさん 毎日暑い日が続いていますが、体調はいかがですか？最近運動不足だな！という方 保健診療所桂分室と一緒に体を動かしませんか？ポールを使ったストレッチ、トレッドミルでのウォーキング、エアロバイク、ダンベルでの簡単な筋トレを順番に体験いただけます！

保健診療所 桂分室ってどんなところ？と興味がある方も大歓迎です♪ご参加お待ちしております。

日時：7月10日(水)12:15～12:45

定員：8名(web事前申込制)

★空きがあれば当日でもご参加いただけます♪

色々なマシンがあるけど  
使い方が分からない…  
そんなアナタ！！

お昼休みにゆる～く体を動か  
かしてみましよう♪

