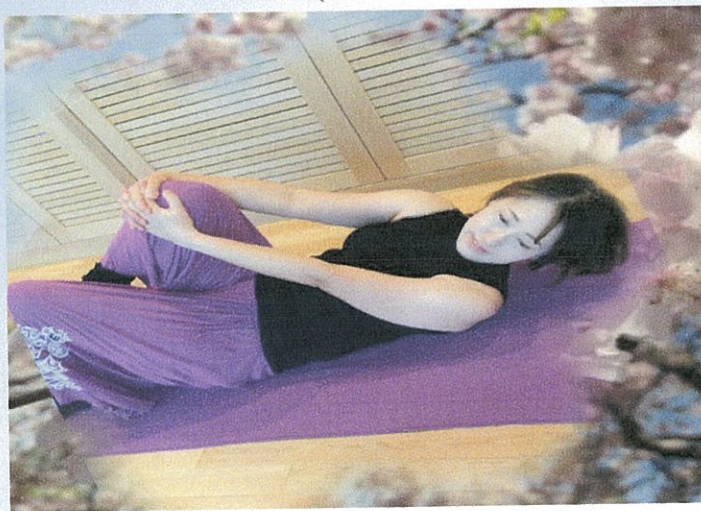


* 西谷ゆらぎ体操 会員募集中！

寝ながら行う簡単安全な中高年に
大人気の体操です。

肩こり・腰痛・不眠・ダイエット
にも効果あり！！

日時 第一第三木曜日 13時～14時15分
会場 西谷地区センター 和室
会費 月謝 1200円 (2回)



無料体験実施中！

講師 皆川良子 日本ゆらぎ体操協会認定講師
連絡先 08031726678