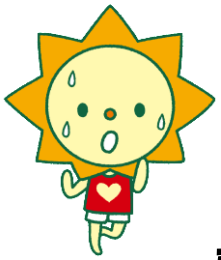
サニーマート × 高知市スポーツ振興事業団グループ

毎日元気!



健康体操教室

頭と身体を動かして，朝の体操始めませんか♪

簡単なストレッチや頭の体操，全身のエクササイズを行います。

1人での参加も大歓迎！みんなで一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

☆頭の体操☆

☆脇のストレッチ☆

☆腕振り☆

講師　　（公財）高知市スポーツ振興事業団　スポーツ指導員　橋本 朱理

・日　程　　**１月２１日（月）　１１：００～１１：４０**

・場　所　　サニーマート山手店　イートインコーナー又はテラス席

・定　員　　20名（先着により）

・参加料　　☆☆**無料**☆☆

・持ち物　　運動のできる服装・タオル・飲み物

・お申し込み方法 予約が必要です

・お申込み先　　サニーマート山手店 フレンドリーカウンター　**0120-143-232**

担当：サニーマート山手店　友成・森田