



# 脳トレ



# かんたん体操

音楽のリズムに合わせて体操を行います！  
 柔軟性が向上し脳トレーニングやストレス発散になり、  
 リズム感と集中力が活性化♪  
 脂肪燃焼や心肺機能向上にも繋がりますよ！  
 参加者は同年代の方ばかりです(^▽^)

|    |   |
|----|---|
| 時間 | 木曜日 10:00 ~ 10:50 (50分間)  |
| 日程 | 令和4年2月3日、10日、17日、24日  |
| 場所 | 幸手市B&G海洋センター (体育館)  |
| 定員 | 15名 (先着順)   |
| 料金 | 各日 1回 400円 (保険代含む)  |
| 受付 | 受付窓口・電話にて参加申込み下さい   |
|    | ※他の方の受付はできませんので、個人個人でお申し込み下さい   |
| 備考 | <p>運動のできる服装でお越しください。<br/>         持ち物：室内シューズ・タオル・飲料</p> <p>教室開始後の返金は致しかねます。</p> |



お問合せ ☎0480-48-0220 幸手市B&G海洋センター