

ほぐしクラブ

みんなあつまれ!

運動不足解消! 健康維持に!
笑顔はつらつ♪

からだほぐし&ストレッチ

いつまでも若々しく! 運動能力向上に!

小さなお子さんからご年配の方まで、どなたでも大歓迎!

日時 5月25日(日) 15:00~16:00
(受付14:45~)

場所 昭道館合気道道場 大阪メトロ昭和田駅2番出口から徒歩1分
(〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町1丁目28番7号)



予約不要・参加費無料!!



どんなことをするの?

- ・だれでもできる合気道体操
- ・ゆったり無理なく全身ストレッチ
- ・かんたん全身トレーニング

やさしい先生とのんびり楽しもう!

もちもの:

- ・動きやすい服(ズボンやTシャツなど)
- ・タオル(汗ふき用)
- ・飲みもの(お茶やお水など)



おといあわせ

昭道館合気道道場 (主催)

☎ 06-6622-2046

✉ shodokan@nifty.com <昭道館ホームページ>

