

# ZOSCフィットネス

毎週土曜日

11:00~12:00

- ・ 場所 : 善行小学校体育館
- ・ 対象 : シニア
- ・ 月謝 : 月3000円 (別途諸費用あり)
- ・ 持ち物 : 体育館シューズ・飲み物・タオル



## ZOSCフィットネスとは

立っても座ってもできるストレッチ教室！！

### ☆効果☆

- ・ 柔軟性と筋力低下の予防
- ・ 全身を動かすシニア向けの適度な運動量
- ・ 血行の改善

