

シニア体操



Mieko

日程:毎週月曜日(祝日除く)

対象:おおむね65歳以上の方

時間:13:00~約40分

料金:500円(初回無料)

※お支払い方法はご相談します。

家でできるから..

会場まで0分♪全天候型☀☂☁

携帯やパソコンで気軽に体操♪

今お持ちの機能を最大限に

生かします!

できる範囲でご参加可能♪

笑顔いっぱいの体操です♪
“ながら運動”で脳に沢山刺激を!
生涯自立した人生を
楽しみまSHOW♪



【ご参加方法】

- ①Zoomというアプリをダウンロードします。
- ②参加者の方にミーティングIDとパスワードをご連絡します。
- ③参加時間になりましたら、アプリよりミーティングIDとパスワード、お名前を入れて準備OK! ※Zoomの入室は約10分前から可能です。

