



# 楽学・クローバー塾

## 頑張らない体操で 身体は変わる～part3～



場 所 藤ノ木市民センター 多目的ホール

日 時 令和3年11月16日(火) 13:00～14:30

予約制 約 20名

講 師 NCA認定Jコンディショニングトレーナー  
島郷市民センターなど、3教室で講師として活動中  
古川 泰治氏



持参するものバスタオル1枚、普通のタオル1枚

今年2月、そして、4月20日「自分でできるコロナ対策」につ  
づき、いよいよ第3弾！体操が終わると、身体が軽くなって、  
こちよいい気持ちになります。あなたも体験してみませんか？