

脳活性化フィットネス

9月限定

最近、、、
頭がスッキリしない
ぼーっとすることが多い
物忘れが気になる など



こんなコト日常でありますか？
**ゲーム感覚で出来るエクササイズ
で脳を活性化させましょう！！**

頭を使いながら
体も一緒に楽しく
動かしましょう♪

インストラクター
栗田大揮



毎週月曜日

- ① 10:30～11:00
- ② 11:10～11:40

