



# ショートレッスン増設!!!



## 9月より毎週火曜日と

## 木曜日に実施します。



えっ！  
楽しそうだな

楽しく元気に運動  
しよう！



みんなどんどん  
参加してね！

筋トレやストレッチを  
おこなって健康な身体を  
手に入れよう！

