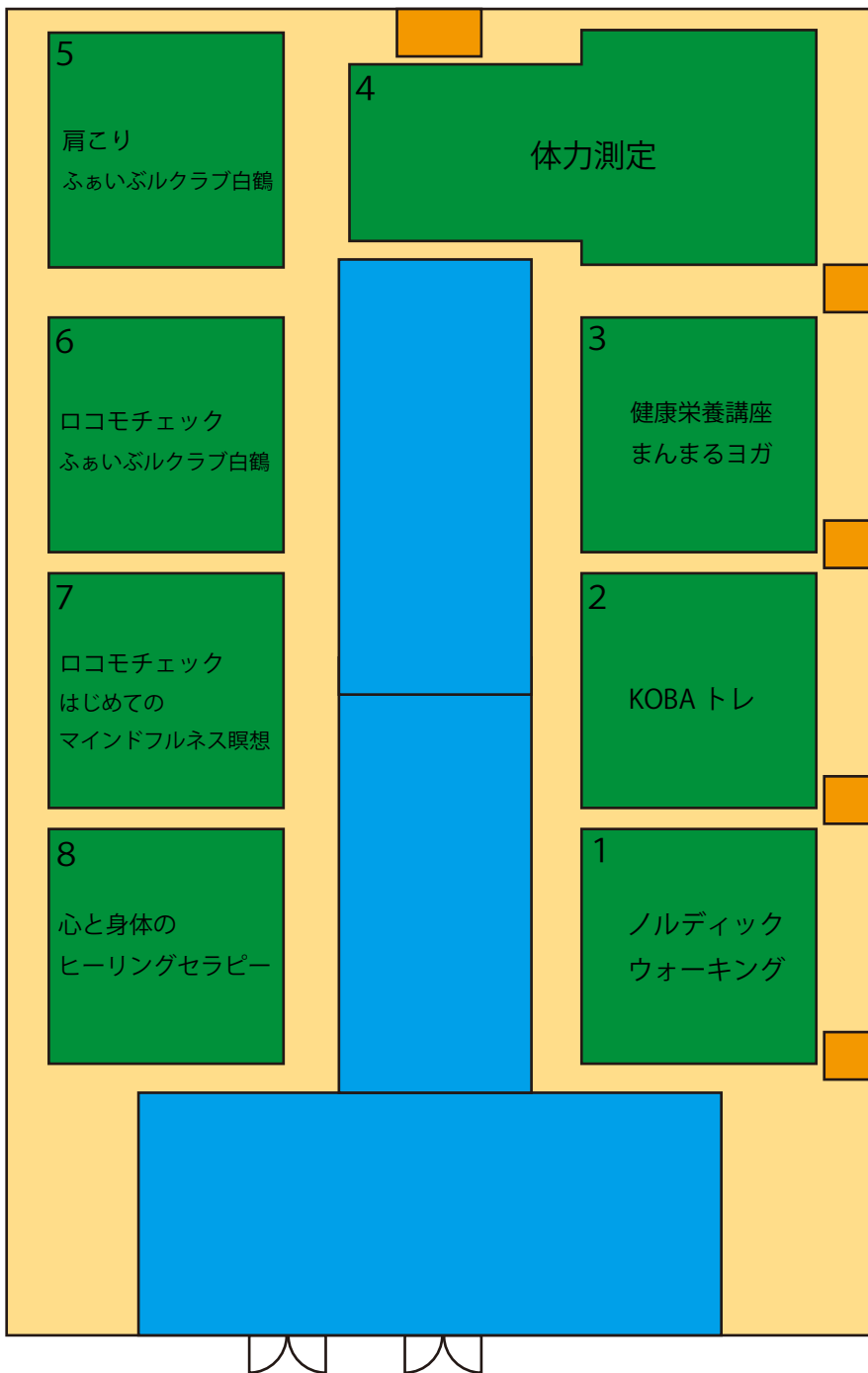


# ひなまつり講堂レイアウト



2月25日・26日 10:00~16:00

25日

- 1 ノルディックウォーキング
- 2 KOBA トレ
- 3 健康栄養講座
- 4 体力測定
- 5 肩こり
- 6 ロコモチェック
- 7 ロコモチェック
- 8 心と身体のヒーリングセラピー

26日

- 1 ノルディックウォーキング
- 2 KOBA トレ
- 3 まんまるヨガ
- 4 体力測定
- 5 ふあいぶるクラブ白鶴
- 6 ふあいぶるクラブ白鶴
- 7 はじめてのマインドフルネス瞑想
- 8 心と身体のヒーリングセラピー

**講堂内（水色部分の外）では靴をお脱ぎください。**



**ぜひ、室内履きをお持ちください！**