

リハ・リハ 元気アップ教室

年間スケジュール

日時：平成22年8月21日(土) 第1回セラバンドを使ったトレーニング
平成22年9月11日(土) 第2回リズムに合わせて全身運動
平成22年10月9日(土) 第3回マットを使った運動
平成22年11月13日(土) 第4回手軽に出来る足腰運動
平成22年12月11日(土) 第5回踏み台を使った全身運動

時間：9時～10時

場所：神戸市西区上新地3丁目11-1 アクティブスタジオ リハ・リハ

費用：¥1,000

アクセス：

【バスをご利用の方】

・JR大久保駅 ③番のりば発 『竜が岡4丁目』バス停下車 徒歩3分

・地下鉄西神中央駅 ⑤番のりば発 『福吉』バス停下車 徒歩3分

【お車をご利用の方】

・大久保IC 5分

