

# このはなクラブ ＜リズム体操＞

より長く健康に過ごす為の身体づくりをしよう

セルフケアで体の状態を確認しながら  
音に合わせて動く事で体も心も温かく  
なる時間を一緒に楽しみましょう♪♪  
あの頃のあの曲も♪



棚橋 孝

## ＜プロフィール＞

インストラクター歴20年以上

"いつも笑顔で楽しもう♪♪"をモットーに人と人とのつながりを大切にしながら笑顔の輪が広がっていくように活動しています  
体を動かす事を通じて皆様のフィットネスライフがより長く健康に  
続いていくようにお手伝い致します!!

