

新年あけましておめでとうございます。
2026年はどんな年にしたいですか。
まずは健康増進をこころがけ、本年の目標を
達成できる体力をつけてまいりましょう。
レッスン中は、適宜水分補給をお願いします
無理のない範囲での運動を心掛けお願いします
体を動かすことを楽しみましょう

[illegible]

2026年初回のシルバーサロンは
1月24日に1Fスタジオにおいて開催予定です。
榛の会は休会です。詳細は後程告知します

