

シニア空手体操教室

認知症防止

兼田道場にお越しくださいますてありがとうございます。感謝致します。老化と認知症防止は足腰から。全身の筋肉の70%が集中している、下半身は運動不足や加齢により衰えやすい部分です。空手の簡単な、動きを取り入れて、適度なトレーニングを行うことで、健康で、元気に過ごす財産でもある筋肉を保ちましょう。

初回限定特典！

銀座まるかんNO.19入浴料3個プレゼント！

銀座まるかんNO.10入浴料とは

海外セレブも愛用!～モロッコの宝石～アルガンオイルを保湿成分として新配合!No19シリーズでおなじみの新緑のような爽やかさで優雅な香りに変わりました!新たに海塩が入りました!

空手の後の疲労回復、発汗作用、保湿に良いですよ



○曜日:月曜、水曜、金曜(祝日休み)

○時間:11時～11時40分

○料金:1回 1,500円

○空手着、防具類は不要です。動きやすい服装でお越しくください。お問い合わせはこちらまでお願い致します。

極真会館 兼田道場 まるかん美来ボランティア協力店

(代表) 兼田 裕之 電話070-2323-4976 nozakidojo@gmail.com