

令和2年9月30日

町内会員各位



柳瀬川町内会

会長 竹前栄二

ラジオ体操始めました

★ 6時30分より10分間

★ 毎日・どなたでも参加できます。

タイマーセットでの開始の為、管理者は不在、自己責任で！

タイマーセットの為天候不順でも流れます。



1回3分！たるんだ体に「ラジオ体操」が効く！驚きのダイエット効果をチェック

今、ラジオ体操が「究極のエクササイズ」と言われる3つの理由

- 1・全身のあらゆる筋肉を使える。
- 2・動きが左右均等だから、体の歪みを正してくれる
- 3・内臓も活性化する

お気軽に参加してください。