

\ 方言 / ラジオ

radio calisthenics Three minutes of exercises to music

体操

佐賀弁・津軽弁・沖縄弁・英語版など

Everyone
is welcome.



いつでも
入退室OK

2/6 (木) 12:00—13:00

B208 多目的室

みなさん寒くて寝筋がまがっていませんか。首や肩が凝っていませんか。
腰痛を持っている方、運動不足の方

体を大きく動かして不調の改善、リフレッシュをしましょう。

ぜひ気軽に立ち寄って、久しぶりのラジオ体操で健康の効果を感じてみてください♪

●お問い合わせ● 0532-44-6588 gakroom@office.tut.ac.jp