

元宝塚歌劇団
翔　つかさ　講師

舞台女優として数多くの舞台に出演するかたわら、スポーツトレーナーとしても活動中です。

元宝塚歌劇団所属の講師とゆったりとのんびり、体をほぐします

じょんのび運動

「じょんのび」とは、新潟県の方言で「ゆったり、のんびり」の意味。身体が芯から気持ち良くなるトレーニングで、じょんのびしましょう。
身体がポカポカしてお顔もキラキラ輝きますよ！

2026年11月1日（日）14：00～
一階ダイニングで開催

レクぴったん　企画運営：介護施設・老人ホーム向け出張レクリエーション・イベント代行サービス　レクぴったん