

ち
く
ち
く
ち
く
体
操

脳
と
体
の



自称『名古屋の大地真央』舞が、
皆様に笑顔いっぱいのお届けします！

肩こりや腰痛が楽になるウォーミングアップ体操、
脳活性してシャッキリ元気になる
脳トレ体操をお伝えします。

全て座ったままで行う優しい体操ですので、
足腰に不安がある方も大丈夫！
難し過ぎず、アワアワしながらも
楽しめるレベルの脳トレで、
ほんわか笑顔になって頂ける体操教室です。

2025

10月

8日(水)
開演14:00~14:45

毎日14時~の生配信で全国延べ1.3万、31万人以上の利用者さんがご参加！
オンラインレクちゃんねる 運営：(株)エブリ・プラス

毎日の配信スケジュールや無料人気レク動画はwebより

