

脳と体のらくらく体操



ちょっぴり アワアワ？
笑顔でグッと若返る！

自称『名古屋の大地真央』舞が、
皆様に笑顔いっぱいの時間をお届けします！

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。



2026

11月

24日(火)

開演14:00～14:45

毎日14時～の生配信で全国延べ27,535施設様、68万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

日曜・祝日はお休み

毎日の配信スケジュールや無料人気レク動画はwebより

