

# 健康と音楽

## レッスン内容

音楽とやさしい運動の組み合わせで身体も脳も楽しく健康維持します。

ヤマハウエルネスプログラム「健康と音楽」は、音楽とやさしい運動を結びつけたエクササイズで、体力の増進と脳の活性化を図ります。健康のために身体を動かしたいけれど運動は苦手という方も、音楽の経験がない方も無理なく楽しく続けられます。

## コース概要

入会対象	シニアの方		
期間	随時	開講月	随時
時間・回数	月3回/30分	形態	グループ
料金	¥6,300	教材費	別途
備考	•入会金 ¥5250 を別途申し受けます。		