どなたでもご参加いただけます

健 康 教 室

❶ 11月6日(金) 9:45~10:30
ゆっくりストレッチ

❷ 11月6日(金) 10:45~11:30
下半身中心エアロ

❸ 11月10日(火) 10:00~10:45
全身バランストレーニング

❹ 11月10日(火) 11:00~11:45
すっきりストレッチ

❺ 11月21日(土) 10:00~10:45
脳トレ体操

❻ 11月21日(土) 11:15~12:00
スロートレーニング



【料　金】1回500円
【定　員】①・③・④・⑤・⑥先着15名　②先着12名
【持ち物】飲み物、タオル、室内履き、運動できる服装
【場　所】プール棟ロビー
【申　込】トレーニングルーム受付、またはお電話にて
お申込みください(☎0463-77-7888)

申込受付 10月29日(木) 窓口１０：００～ 電話１１：００～