

04

関節楽々体操

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとにお申し込みが必要となります。

膝や腰の不安解消を目的とした
運動器プログラムです。

運動器とは 身体運動に関わる骨、関節、軟骨、
筋肉、靭帯、腱、神経などの総称

毎週水曜 11：30～12：30

定員 15名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。