

05

かんたん体操

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。

頭と体の両方を使って、健康な体作りと、
脳の活性化で若返りを目指します。

毎週金曜 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。