

健幸アップ教室

4月の開催予定

【開催日】

火曜日：1日、8日、15日、22日

水曜日：2日、9日、16日、23日

金曜日：4日、11日、18日、25日

【時 間】

火曜日 (ウォーキング) 9:30～10:00

水曜日・金曜日 (筋力UP) 14:00～14:30

水曜日・金曜日 (筋力UP) 19:00～19:30

- 健幸アップ教室専用の回数券をご購入ください。
- ご参加をご希望される日の前日18時までに、施設受付にて予約をお取りください。
- 定員は15名です。(お申し込みは先着順です。)