

健幸アアップ教室

7月の開催予定

【開催日】

火曜日：1日・8日・15日・29日

水曜日：2日・9日・16日・30日

金曜日：4日・11日・18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。）