

# 健幸アップ教室

## 8月の開催予定

### 【開催日】

火曜日：5日・19日・26日

水曜日：6日・20日・27日

金曜日：1日・22日・29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。）