

健幸アップ教室

11月の開催予定

【開催日】

火曜日:11日・18日

水曜日:5日・12日・19日・26日

金曜日:14日・21日・28日

【時 間】

火曜日 (ウォーキング) 10:30～11:00

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。)