健幸アップ教室

11月の開催予定

【開催日】

火曜日：10日・17日

水曜日：11日・18日・25日

金曜日：13日・20日・27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。）