

力のくすり

健康教室

火曜

13:00~15:00 中級

15:00~16:30 初級

金曜

13:00~15:00 初級と中級

15:00~16:00 ストレッチ教室

ストレッチ教室は小さなお子さん連れも OK

2024年

3月

毎月第一金曜は

無料デーです。

多数のご参加お待ちしております。

5

12

—

26

2

9

—

23

30

1 体操・ストレッチ無料デー

8

15

22

29

5 体操・ストレッチ無料デー

12

—

26

体に自信がつかます!
よく眠れます!

健康教室の内容:

ストレッチ

筋トレ (自重とゴム)

体幹トレ ほか

自治会館 2階 持ち物: 飲料水・タオル

以下無くても可: 室内シューズ・マット・ゴムバンド(体操)

会費/回: 体操¥500, ストレッチ¥300 初回無料

後藤: 080-3122-0957