

# カ

# の

# く

# す

# り

## 健康教室

火曜

金曜

13:00~15:00 中級  
15:00~16:30 初級

13:00~15:00 初級&中級  
15:00~16:00 ストレッチ

ストレッチ教室は小さなお子さん連れも OK

2024年

7月

2

5

—御神輿—

第一金曜の

無料デーは終了

しました。

16C室

19

23

26

30

ウォーキング  
+筋力!

8月

2

6

9

13

--

20C室

23

27

30

自治会館2階 A室

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