

今からでもはじめられます!

ふらっと教室

ココモ予防体操

火曜日 9:10~9:55開催!

加齢と共に衰えやすい筋力やバランス能力を
無理なく楽しく鍛えます

対象	料金/回	場所	定員
50歳以上 ※50歳未満も可	550円	小体育室	25名

12/5,12,19 1/9,16,23,30

2/6,13,20,27 3/6,13,20,27

参加方法

*教室開始30分前より総合受付にて、プログラム参加費をお支払いいただきます。

*お申し込みは先着順となります。定員になり次第、締め切らせていただきます。

妙正寺体育館