

金 Yoファットネス

お正月明けの運動不足に



エアロビクス



R4年1月28日(金) 14:00~15:00
TMG講師

2階多目的ホール (舞岡柏尾地域ケアプラザ)

動きやすい靴と服装でお越しください。

持ち物：水分、汗拭きタオル

参加費無料 お申込みください

おおむね
60歳
以上の方

お申し込み

舞岡柏尾地域ケアプラザ 045-827-0371