

きんにく貯筋

♪音に合わせて *Let's* 筋トレ♪
毎月第2・第4金曜日
15:15~16:30

10/11・10/25 11/8・11/22
12/13 1/10・1/24
2/14・2/28 3/14・3/28

懐かしい歌謡曲や洋楽を聞きながら、
ウォーキング、ストレッチ、ダンベルや
ボールを使った筋トレを行います。

場 所:大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

参加費:1回300円

申込み:要予約 定員:15名

- 動きやすい服装でお越しください
- 室内シューズ・汗拭きタオル・飲み物をお持ちください

お問合せ 大豆戸地域ケアプラザ ☎045-432-4911

HP



LINE



アメブロ

