

9月の館内行事

- 3日(木)・17日(木) 午後1時半 ヨガ(有料 100円)
- 4日(金)・18日(金) 午後1時半 おとせん体操
- 7日(月) 午後1時半 体幹たいそう(有料 100円)
- 9日(水) 午後1時半 転倒予防体操
- 10日(木)・24日(木) 午後1時半 スローエアロ(有料 100円)
- 11日(金)・28日(月) 午後1時半 ロコモ体操
- 12日(土) 午全10時40分 さわやか体操
-  ○14日(月) 午後1時半 健康スポーツ(有料 100円)
- 16日(水) 午後1時半 骨盤底筋体操
- 17日(木) 午前10時40分 いろは体操(有料 100円)
- 23日(水) 午後1時半 貯筋体操(有料 100円)
- 25日(金) 午後1時半 体力向上トレーニング

※定員を少なくし、マスク着用です。無理のないようにご参加ください!!

予約・キャンセルのご連絡は、お早めをお願いします。