イキイキプラス

活き生き+



講師:福地　俊宏

介護予防運動指導員による

ウォーキング、筋力トレーニング、ストレッチ！
全身をしなやかに動かしたい人におススメ♪

日程:11月12・26日(木)

時間:9:30～10:30

料金:事前申込　1,300円/全2回
　　当日申込　700円

場所:3階　アリーナ

申込:窓口にて受付

備考:室内用運動靴を必ずご持参ください。
　　ご自身の体調管理の上、申込下さい。
　　教室開始後の返金は致しかねます。