

健幸アツプ教室

1月の開催予定

【開催日】

火曜日：7日、21日、28日

水曜日：15日、22日、29日

金曜日：17日、24日、31日

【時 間】

火曜日（ウォーキング） 10:30～11:00

水曜日・金曜日（筋力UP） 14:00～14:30

水曜日・金曜日（筋力UP） 19:00～19:30

- 健幸アツプ教室専用の回数券をご購入ください。
- ご参加をご希望される日の前日18時までに、施設受付にて予約をお取りください。
- 定員は15名です。（お申し込みは先着順です。）