

！手ぶらでOK！お買い物ついでに身体を動かして健康に♪

健康体操

無料

【講師予定】

- 9月 1日(土) 西澤カオリ先生
22日(土) N-fit 整骨院
29日(土) 小林先生
10月 1日(月) 西澤カオリ先生
13日(土) N-fit 整骨院
15日(月) 小林先生
11月 3日(土) 桃林先生
19日(月) ラジオ体操連盟

【時間】

10:30~11:30

【場所】

もんぜんぱら座 地下ホール

【参加費】無料

連続講座ではありませんので
ご都合のつく日に
お気軽にいらしてください♪

