

北部体育館

11月から教室を 体験受講できます！

ぜひ一度体験してみてください！
自分に合った教室をお選びいただけます★

1回 500円

持ち物

室内用シューズ
飲み物、タオル

- ◆対象 18歳以上（※シニア健康体操のみ60歳以上）
- ◆申込み 教室開催日に体育館窓口へお越しください
※来館時は必ずマスクを着用ください

シニア健康体操

火・金 13:30～14:30

11月開催日
10日、13日、17日
20日、24日



筋トレ&エアロビクス

月・木 10:00～11:00

11月開催日
5日、9日、12日



ダンス&エアロビクス

水・金 10:00～11:00

11月開催日
4日、11日、13日
18日、20日



姿勢改善

木 13:30～14:30

11月開催日
5日、12日、19日

問い合わせ 北部体育館 ☎054-255-6262