

北部体育館

3月に昼間教室を 体験受講できます！

気軽にご参加ください！
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

シニア健康体操教室

火・金 13:30~14:30

2日、5日、9日、

12日、16日、19日



筋トレ&エアロビクス

月・木 10:00~11:00

4日、8日、11日、15日、18日



ダンス&エアロビクス

水・金 10:00~11:00

3日、5日、10日、12日、17日



姿勢改善

木 13:30~14:30

4日、11日、18日、25日

問い合わせ 北部体育館 ☎054-255-6262