

ストレッチ&

簡単筋トレ

◆場所 風越公園総合体育館

火曜日

11/4 11/11
11/18 11/25
19時～19時45分

体育館内 会議室
担当 六川
料金 600円

水曜日

11/5 11/12
11/19 11/26
10時～10時45分

体育館内 サブアリーナ
担当 中村
料金 600円

【持ち物】 飲み物 汗拭きタオル