

介護予防トレーニングセンター登録者対象

令和3年10月生



いきいき 体操教室

令和3年9月1日(水)9:30より受付開始

定員20名(先着順)
料金:300円/1回

日時

毎週火曜日(10~12月)

第1部 9:30~10:30

第2部 10:50~11:50

場所

7階介護実習室

運動靴・タオル・飲み物・マスク
をご持参ください。
更衣室は使用できませんので、
あらかじめ運動ができる服装で
お越しください。



運動内容:ヨガ&ピラティス

お申込みは直接5階トレーニングセンター受付までお問合せ下さい
現在いきいき体操教室に参加している方はお申込みできません

教室担当:木村・増田 2021.8.17掲示