



**65才以上限定
参加無料**

いきいき 健康 DAY

9.15 (木)

限定 10 名

いきいき健康講座

簡単な運動で体力UP!!

面白い脳トレもしますよ

楽しくフレイル対策しましょう

時間

10:15

11:15

個人利用・卓球室トレーニング室

トレーニング講習会未受講の方

は、トレーニング講習会 (¥500)

の受講が必要です。

時間

9:00

17:00

皆様のご参加をお待ちしております