

65才以上限定
いきいき
健康デー

10/20(木)

健康で元気な体を
いつまでも!

参加無料

皆様のご参加をお待ちしております

9:00~17:00

トレーニング室

トレーニング講習会
未受講の方は、
講習会(500円)の受講が
必要です。

9:00~17:00

卓球室

個人利用に限ります。
お友達同士で
いかがですか?

10:15~11:15

いきいき健康
講座

簡単な運動で体力UP!
面白い脳トレ!笑いが
絶えないクラスです。