

自由参加教室

貯筋運動

新しい貯筋運動教室がスタートします！

マットを使わず椅子に座りながら運動をします。
筋肉量の減少を防ぎ

自立した生活を送るための「貯筋」をします。

場所：会議室

日程：3/4.11.18.25 水曜

時間：10：00～10：50

定員：先着15名

対象：50歳以上

費用：400円



国分寺市民室内プール
TEL 042-325-6868