

**生活筋力向上
ゆっくりプログラム**



ダンベルエクササイズ

会場：常盤平体育館

(プレールーム)

日程：4月30日(月)

時間：13:30～14:30

定員：30名

参加費：500円(1階受付にて)

持ち物：タオル・飲み物

生活筋力向上ゆっくりプログラムにダンベルを取り入れたエクササイズです。軽い負荷でゆっくり行うので効果抜群です！
この機会に是非体験してみませんか？

ご不明な点がございましたらこちらまで



常盤平体育館

047-386-0111