

月いち運動ひろば

大井総合体育館 ~~11月10日 12月8日~~

上野台体育館 ~~10月20日 11月20日 12月20日~~

駒林体育館 ~~10月30日 11月30日 12月26日~~

健康体操教室

★「元気・健康ポイント対象」

時 間 午前の部 10:00～11:00

午後の部 14:00～15:00

参加費 300円

定 員 各回30名

参加方法 開始時間に合わせて各体育館にご来館ください

初めての方でもできる、筋力トレーニングや音楽に合わせて体を動かす、かんたんリズム体操・ストレッチを行います。



卓球・バドミントンスペース

時 間 9:30～17:30

参加費 100円

参加方法 ご都合のよろしい時間に各体育館にご来館ください。

※人数によって30分交代をお願いする場合があります。

