

自主学習グループ開設講座

男の体操クラブ

健康体操を行い、筋力アップ、ストレッチ、S字ゴムバンドを使い全身運動を行います。男性限定のグループです。

【対 象】 一般男性

【日 時】 6月10日（月）13：30～15:00

7月 8日（月）13：30～15:00

8月19日（月）13：30～15:00

9月 9日（月）13：30～15:00

【費 用】 各回500円

【申込受付】 5月13日（月）13：30～

第3集会室

