

《運動教室からのご案内》

4月から運動教室のプログラムが変わります

3月まで

火曜日

ハルディックウォーキング

AM10:00～11:30

椅子体操

PM13:00～13:30

水曜日

椅子体操

PM13:30～14:00

ウォーキング教室

PM14:15～15:15



4月から

毎週火曜日

椅子体操

PM13:00～13:30

毎週水曜日

ハルディックウォーキング

AM10:00～11:30

今後リニューアルして増設予定、乞ご期待！

