



会員募集中です！！

3 B 体 操

音楽に合わせて！

誰でも簡単たのしく！！

性別・年齢問いません！

ストレッチ運動で筋肉をほぐし！

筋力アップで運動不足解消！

ムリをせずにリラックス有酸素運動！



さあ、体験してみませんか？

たのしい仲間たちが、お待ちしております。

場所 米田地域交流センター 2階

日時 毎週水曜日 9時30分～10時45分