

西部コセン

6/5(月)

10:00-11:30

申込:電話56-2888
または窓口



エクササイズ

代謝UP!

日常生活の中に無理なく取り入れて代謝をアップさせる筋
カトレーニングやストレッチ、ウォーキングを行うエクササイズ

- 日時 6月5日(月) 10:00~11:30
- 費用 無料
- 持物 上履き(体育館履き)・飲み物
- その他 動きやすい服装