

当日
受付

参加
無料

平成30年度日本橋社会教育会館サークル体験ウィーク

3月28日(木) B2F 講習室

10:30~11:45

エクササイズ体験

10:30~10:50 椅子での体操

10:50~11:10 二人組での立位の体操

11:10~11:45 ウォーキングとエクササイズ

11:25~11:45 体幹トレーニングとストレッチ

動きやすい服装と靴でお越しください。
飲み物とタオルをお持ちください。



happyエクササイズ

活動内容:体幹エクササイズ

活動日:木曜日(月3回)

対象:成人

会費:1回1,000円

連絡先:高見 makaha530i@me.com

サークル体験ウィークに関するお問い合わせ先

日本橋社会教育会館 中央区日本橋人形町 1-1-17 03-3669-2102