グループ名

水曜クラブ

活動日時

第１・２・４毎週水曜日
１０:００～１２:００

対象

１８才から
現在５０代～７０代
が多いです

会費

３,０００円／月３回

お問合わせは
祇園公民館まで♪
０８２－８７４－５１８１

活動内容について

バランスボールを使い体幹を鍛え、スローエアロビクスで汗をかき、最後に軽くストレッチ！！

肩こり、腰痛のある人は、スッキリしますよ！