

健康

エクササイズ

体操



担当 / 山下

フィットネスクラブ & サウナスパルネサンス 大和 24 の山下です。体を動かすことが好きな方・苦手な方どなたでもご参加いただけるエクササイズになります。持ち物も一切不要です。皆様のご参加をお待ちしております。

日時

毎月第1金曜日 / 11:00 ~ 11:15

※年末年始等を含み、健康テラスカレンダーに準じます。

場所

4階図書館 健康テラス

申込

事前予約不要 / 当日先着 20名