

西部コセン

4/25(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
か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 4月25日(月) 10:00~11:30
- 費用 無料
- 持物 上履き(体育館履き)・浴用タオル・飲み物
- その他 動きやすい服装