

南市民プラザトレーニング室

リフレッシュ体操予定

① 11:00 ~ 11:30
リズム体操

② 14:30 ~ 15:00
ストレッチ

③ 17:30 ~ 18:00
ストレッチ

南市民プラザ トレーニング室

利用日:(水・金・土・日)曜日 10:00~20:00

※水・金・土・日曜日は祝日もご利用いただけます。

利用日：水金土日

時 間：10:00～20:00

南プラザ

リフレッシュ体操

☆ 11:00～11:30

リズム体操

音楽に合わせて踊ります

☆ 14:30～15:00

ストレッチ

静かな動きで体をほぐします

☆ 16:30～17:00

ストレッチ

静かな動きで体をほぐします

グリーンパスの方

2時間 ￥150