

フリープログラム休講のお知らせ

自主事業に伴い、誠に勝手ながら下記期間のフリープログラムは休講させていただきます。

ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、何卒ご理解とご協力のほどよろしくお願い致します。

記

期 間

令和7年9月30日（火）から10月24日（金）まで

火曜日 10時30分～ ストレッチ初級

水曜日 14時00分～ ストレッチポール

木曜日 14時00分～ 腰痛体操

金曜日 10時30分～ ストレッチポール

13時00分～ ストレッチ初級

土曜日 11時30分～ ストレッチ中級

13時30分～ サーキット