

【公開情報】(プラザノースホームページ、掲示板、ファイルで公開する情報)

団体名/サークル名

一歩クラブ(健康体操)

一緒にカラダをほぐしませんか
「今よりちょっと元気」になりましょう

運動不足の方
衰えを感じている方
肩こり、腰痛の方 など

ストレッチ・簡単な筋トレ等で
いい汗を流しましょう
お気軽にご参加ください

活動場所

プラザノース 和室

活動日時

※1.3日曜日 10:00~11:00

会員数

2名(立ちあげたばかりの会です)

会員要件

どなたでも(5本指ソックス、タオルをご持参ください)

会費

入会金500円 1回500円

お問い合わせ

担当者名: 清水洋子

電話番号: 048-668-3320