

令和6年度 みんなで筋活 年間スケジュール

全18回

毎週火曜日 9:30~10:30

| | | | | |
|----|----------------|----|---|-----------|
| 4月 | 2日 9日 16日 23日 | 4回 | } | バランスボール |
| 5月 | 14日 21日 28日 | 3回 | | |
| 6月 | 4日 11日 18日 25日 | 4回 | } | チェアトレーニング |
| 7月 | 2日 9日 23日 30日 | 4回 | | |
| 8月 | 6日 20日 27日 | 3回 | → | ポール |

※ スケジュールは変更になることもあります。

◆◆◆利用料金◆◆◆

当日券 1回分 500円

回数券 10回+1回分 5,000円

券売機で購入してください。

※1枚でも使用した回数券の返金はありません。