

なかよし体操クラブ



活動日時

毎週火曜日

午後1時20分～2時50分

入会金

なし

月会費

2,500円

講師と共にストレッチ、リズム体操、筋肉トレーニングなどで無理なく楽しく体を動かすことで、健康な体づくりを目指します。
50歳以上対象のサークルです。