



オール水元スポーツクラブ

リフレッシュ健康体操



開催日時	月曜日 一部 9:30～10:30 二部 10:45～11:45
対 象	一 般 男 女
会 場	水元学び交流館 3階 レクホール
持 ち 物	タオル、着替え、飲料水、室内用運動靴
内 容	ストレッチ体操や筋肉トレーニングを行います。

開催日時が二部制です。気を付けてください

一部・二部の振分はクラブハウス内事務局にておこないます。

参加会員は事務局までお越しください。