

50代から90代



シンプル体操教室



時間

金曜日 15:30～16:40

場所

第二競技場

対象

50歳以上

持ち物

飲み物、上靴、タオル

月額

2,000円



無理のないストレッチと
筋力維持の体操で健康な
身体づくりをしましょう

気軽に始めて頂ける教室です
初めての方のみ無料で体験し
ていただけます！



場所

参加方法

お電話または受付窓口まで

三幸アリーナ（泉南市立市民体育館）Tel072-482-1000