

# 9月の講座

## 転ばぬ先の...筋トレ

2024年9月16日(月祝)

【時間】 11:25-12:10

【場所】 サブアリーナ

【定員】 なし

【対象】 会員/一般

【準備物】 ①飲み物

②タオル

③シューズ

【担当】 松原



～100歳までスキップ～

- 健康寿命100歳を目指して
- 噂のフレイル・サルコペニア・ロコモとは？
- ◎オマケのスキップ講座 ◎受け身講座

ご予約はフロントにて承ります。