

るもいアンチエイジングクラブ

Rumo i Anti ageing Club

みんなでDVDを見ながら、ストレッチ・筋力トレーニング・有酸素運動を楽しく行う教室です。生活習慣病の予防や、健やかな健康生活のために【RAC】に参加しませんか♪

- ◆ 日 時：毎週水曜日 10:00～11:30 **参加無料**
- ◆ 場 所：るもい健康の駅 ホール 【定員：15名】
- ◆ 持ち物：汗拭きタオル・着替え・飲料水・運動靴など

※なお、イベントなどの都合で中止する場合があります

● お問い合わせ ●

るもい健康の駅 Tel 43-8121