

参加無料！

健康教室

パワーハウス赤穂の

やってみよう！

全身筋力



トレーニング

～これであなたも体カアップ！～

健康運動指導士：小笠 剛志

日時

1月30日(月)

10:10～11:00

場所

パワーハウス赤穂

- ・動きやすい服装でお越しく下さい。
- ・シューズは不要です。

