

Fitnessサークル

1. 活動日 毎週火曜日 19:30 ~ 20:30
2. 活動場所 和田公民館 2階 大ホール
3. 会員数 12人（令和3年3月31日現在）
4. 活動内容

「日常で気持ち良く動かせる体づくりを」
ダンベルなどは使用せず〈自重での運動〉
を行います。自分のペースで楽しく体を
鍛えることができるので、年齢・性別問
わずどなたでも一緒にご参加可能です。
楽しく「運」を「動」かしましょう！



お問い合わせ

和田公民館

TEL: 0770-72-1325