

真美フレッシュ体操

1. 活動日 毎週火曜日 13:30 ~ 14:45
毎週金曜日 19:30 ~ 20:45

(都合により活動日・時間が変更する日もあります)

2. 活動場所 青郷公民館 多目的ホール

3. 会員数 16人 (令和3年3月31日現在)

4. 活動内容

私たち、真美フレッシュ体操は、毎週火曜日と金曜日に青郷公民館で、身体を動かし心地よい汗を流しています。健康体操ストレッチ、ダンススレッシン等いつまでも若々しくいられるよう、皆さんも一緒に身体を動かしませんか？



お問い合わせ

青郷公民館

TEL: 0770-72-6055