

ももち体育館

フォローアップ教室

フォローアップ教室とは運動経験のない方でも、気軽に始められる教室です。
1回1回の単発教室になりますので、いつからでも参加できます。

第4月曜日 13:15~15:00

※ 祝日・お盆・年末年始・休館日（毎月第3月曜日、祝日の場合は翌日）はお休みです

4月	24日	ビーチバレーボール	競技場
5月	22日	卓球	剣道場
6月	26日	ファミリーバドミントン	競技場
7月	24日	卓球	剣道場
8月	28日	ビーチバレーボール	競技場
9月	25日	体力測定	剣道場
10月	23日	ファミリーバドミントン	競技場

11月	27日	卓球	剣道場
12月	25日	ビーチバレーボール	競技場
1月	22日	卓球	剣道場
2月	26日	ファミリーバドミントン	競技場
3月	26日	卓球	剣道場

参加料は1回260円！
※一般料金

- ・動きやすい服装、シューズは忘れないようにお願いします。
- ・無理せず自分のペースで行いましょう。
- ・怪我のないように、しっかりとウォーミングアップ、ストレッチを行いましょう。
- ・怪我をされた場合は、すぐに職員までご連絡ください。
- ・任意で保険に加入できます。

ももち体育館
092-851-4550

