

65歳からの男子トレーニング教室

65歳以上の男性限定の教室です。

簡単なストレッチやトレーニングを行います。

毎回単発の教室ですのでいつからでも気軽に参加できます。



【日 時】第4月曜日 13:30～15:00

【場 所】柔道場

【参加料】1回500円

【定 員】先着20名

※当日の13:00～受付前で参加受付を開始します

※運動ができる服装とタオル、飲み物、参加料を持参して下さい



4月22日 13:30～15:00

5月27日 13:30～15:00

6月24日 13:30～15:00

7月22日 13:30～15:00

福岡市もち体育館

TEL 092-851-4550