

# 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23日	10月29日
5月28日	11月26日
6月25日	12月24日
7月23日	1月28日
8月27日	2月25日
9月24日	3月25日

福岡市ももち体育館

TEL 092-851-4550