

楽しく



<お腹すっきり>

健康づくり



<ストレッチ>

ももち体育館 ショートレッスン

参加者大募集！！

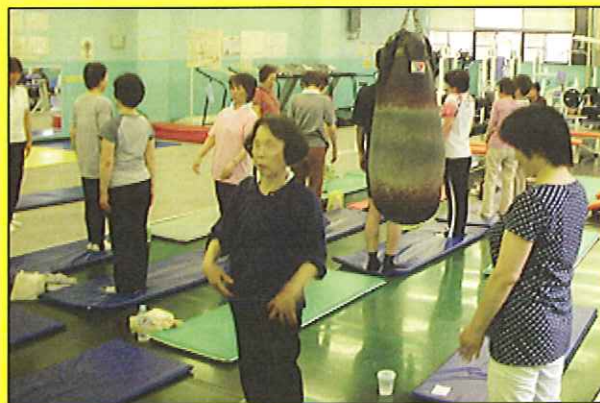


<肩こい解消>

あなたはいくつ当てはまる？

- ★階段を上る時に手すいを持つ
- ★日常生活で筋肉の衰えを感じる
- ★最近、疲れがたまりやすい

上記に1つでも当てはまる方は、
ショートレッスンに参加してみましよう！



<姿勢改善>

個人利用料のみで参加できます！

得

個人使用料 (2時間)

一般 260円

※65歳~69歳 130円

※70歳以上 無料

※福岡市シルバー手帳が必要です

ももち体育館管理事務所