

フレッシュサロン(体操教室)で 健康づくりしてみませんか？

フレッシュサロン中央

日時； ○毎週水曜日
9:50～11:20
○毎週木曜日
10:00～11:30
13:30～15:00
○毎週金曜日
10:00～11:30
会場； 福祉センター5階
「きらら」

フレッシュサロン泉

日時； 毎週火曜日
9:45～11:15
会場； 熱海市役所
泉支所2階

フレッシュサロン伊豆山

日時； 毎週火曜日
13:00～14:30
会場； 伊豆山仲道公民館

フレッシュサロン網代

日時； 毎週水曜日
10:00～11:30
会場； 網代公民館

フレッシュサロン南熱海

日時； 毎週木曜日
10:00～11:30
会場； 南熱海マリンホール
舞台

フレッシュサロン中野

日時； 毎週木曜日
10:00～11:30
会場； 中野公民館

無料体験
随時受付中！

参加費
500円/回

※ひとり1教室のみの利用
(1回/週)となります



筋力アップ体操で若々しく！

(内容)

- ・ストレッチ
- ・ボール・手ぬぐい体操
- ・音楽に合わせてダンス！等

講師の指導のもと、楽しく
身体を動かせる教室です

詳しくは
こちら
→

