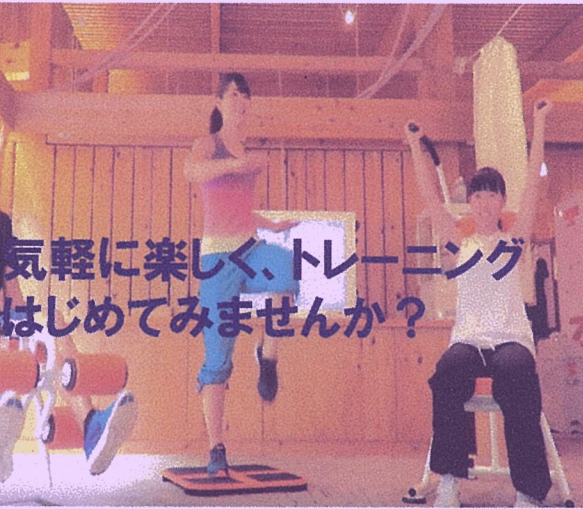


令和5年4月11日(火)から ラウンドフィットネスはじまります！

無料！で運動器具が使えます



ラウンドフィットネスとは、
ステップ運動と筋トレを交互に行う
サーキットトレーニングです！
1人でも安全にできる運動です

対象者

里庄町在住の方。
年齢制限なし！



日時・場所

公民館開館日の**9：00～17：00**

中央公民館（老人福祉センター）

館日：土・日曜日と祝日

問合せ先：☎ 64-7219

里庄町里見1107-2



公民館（仁科会館）

館日：月曜日と第3日曜日

問合せ先：☎ 64-4888

里庄町浜中892-1



利用

各

中央
休
問合

西
休
問合