

第2期 らくらく筋トレ教室



7月27日は安代地区で行いました。場所は、安代地区体育館内の旧安代保健センターです。下には、カーペットが敷かれているので、裸足でも気持ちよく運動できました！
少人数でしたが、逆を言えば、『少人数だからこそ』、参加者にあった運動メニューを提供できました！

第3期は、8/24・8/29に開催します！

**次回は今年度の最終回です！
ぜひ、ご参加ください！**