

金曜日クラス

期間限定

門司リフレッシュ健康教室 (2025年1月～3月)

リズム体操、ストレッチ、筋力トレーニングを取り入れ軽い運動で心身のリフレッシュ、楽しい健康づくりを目的とした教室です!



申込場所:門司体育館(093-381-6445)

実施日:1月17日(金)・31日(金)

2月7日(金)・14日(金)・21日(金)・28日(金)

3月7日(金)・14日(金)・28日(金) 計9回

時間 : 13:00~15:00

参加料: 3,960円(税込)

事前にご予約の上1月17日に門司体育館にてお支払い
願います

☎093-381-6445(門司体育館)