

★フォローアップ教室★

ソフトバレーや卓球、トレーニングなどの軽運動を主体に、運動前後のストレッチを含めた教室です。

- ・日程 毎週木曜日
※祝日の場合はお休みです。
- ・時間 朝 10:00~12:00
昼 13:00~15:00
夜 19:00~20:30
- ・対象 18歳以上
- ・場所 福岡市立東体育館 競技場 武道室

