

パラディソ体操



効率・効果的にキツくない運動。健康作りに最適！

音楽に合わせて行う健康づくりのグループフィットネスで、初心者や運動が苦手な方でも「私もできた！！」と喜ばれる「安全・楽しい・効果的」なプログラムです。どなたにも自信を持っておススメできる満足度の高い内容です。

教室概要

開催日：2022年1月11日～3月1日 毎週火曜日 全8回
時間：9：30～10：30
対象：65歳以上
定員：15人(応募者多数の場合は抽選)
料金：4,800円
講師：小金丸 桂子

申し込み方法

往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて東体育館に郵送ください。（申込期間：12月1日～12月15日必着）

福岡市立東体育館
〒813-0003
福岡市東区香住ヶ丘1-12-2
TEL 092-672-0301



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM