

令和8年度 フレイル予防湯中運動教室 予定表 (10月変更版)

10月



2日

9日・23日

全て クアハウス

11月



6日・13日

20日・27日

全て クアハウス

12月



4日

11日・18日

全て B&G

1月



15日・29日

全て B&G

2月



5日・19日

全て B&G

3月



5日・19日

全て クアハウス

- ①ご自宅で健康チェックをしてご参加ください
- ②体調不良等がある場合は参加をご遠慮ください

【時 間】 金曜日 10:30～11:30

【場 所】

長湯温泉 クアハウス

※入浴料が必要です

直入B&G海洋センター

※室内シューズが必要です

※教室終了後、トレーニングルーム
利用の方は、330円が必要です