

セルフ・コンディショニングサークル ナイト

《活動の目的》 運動を通して体の不調を調整し健康寿命を延ばす



場所

中央公民館

対象

大館市内

活動

毎週土曜日 午後6時30分～8時

内容

有酸素運動や、自力整体とアロマによるコンディショニング

未経験者も気軽に参加できるよう

ストレッチポールなど

貸し出し用に用意しています

