

毎週日曜

気高健康 倶楽部

専門トレーナーによる
健康づくり体操を楽しみませんか？

遊漁センター
この建物です！

お電話ください

要予約

0857-82-0733



場所

気高遊漁センター2F

鳥取市気高町八束水2706-147

会費

1,000円(たかうな特製弁当付)

日時

毎週日曜日 10:00~12:00



日程とスケジュール

4月21日 健康寿命UP!誰でも簡単エクササイズ!

4月28日 ロコモティブシンドロームを予防しよう!

5月12日 腰痛予防!座ってできる簡単トレーニング!

5月19日 転倒予防!座ってできる簡単トレーニング!

5月26日 肩こり予防!全身エクササイズ!

