

三国が丘2区ニコニコ健康



いちに



毎週月曜日 10時～11時半



三国が丘公民館にて活動中！

年に1度の体力測定！
体力を維持できるよう頑張っています

毎週、ストレッチやダンベル
など
色々なメニューをやっています



