

介護予防フィットネス教室

会場	定員	内容	日時	申し込み・問い合わせ	申込締切日
スポーツクラブ コジャック (本堅田五丁目11-21)	20人	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動 ・有酸素運動 ・筋力トレーニング ・歩行練習 	1月15日(木)～3月19日(木) の毎週木曜日 14:30～15:30	☎573-7373 9:30～20:00 日曜 9:30～18:00 ※毎週月曜日及び 12/28～1/5休業	1月8日(木)
ビバスポーツ アカデミー瀬田 (一里山一丁目18-22)	20人	<ul style="list-style-type: none"> ・水中運動 ・ストレッチ ・チューブを使った筋 力トレーニング 	1月15日(木)～3月19日(木) の毎週木曜日 13:00～14:00	☎543-0887 9:00～22:00 土曜 9:00～20:00 日曜 9:00～16:00 ※毎週木曜日及び 12/29～1/4休業	1月5日(月)