

サークル名 **フィットネス要**

- 内容 健康維持体操
- 講師名 横尾三江先生
- 曜日 毎月第1・3火曜日(変更もあり)
- 時間 午前10時～11時30分
- 会費 月1000円
- アピール文 優しく体を伸ばす運動なので、気分も体も爽快になります。ミニダンスもあります。

