

立命館共同事業

健康バンド教室(自主活動)

お待たせしました
10月より再開

14:00~15:00

※今年度からこの時間帯になります

加齢に伴う筋肉量の減少で怪我や病気へ繋がる可能性があります。
筋肉量を増やして、健康寿命を延ばしましょう!!

1日(木) 多目的ホール
8日(木) 大広間
15日(木) 多目的ホール
22日(木) 大広間
29日(木) 多目的ホール

10月 開催日

5日(木) 多目的ホール
12日(木) 大広間
19日(木) 多目的ホール
26日(木) 大広間

11月 開催日

3日(木) 多目的ホール
10日(木) 大広間
17日(木) 多目的ホール
24日(木) 大広間

12月 開催日