

時間外利用無料！どなたでもご参加できます！

健康 いきいき体操	13:00～13:45	TAC2スタジオ	19名	沼野
ウェーブリング ストレッチ	14:00～14:45	TAC2スタジオ	19名	沼野

健康いきいき体操・・・体をほぐしながら動かします
(靴をご用意ください)

ウェーブリングストレッチ・・・ウェーブリングを使って体を
気持ちよくほぐします

9月6日(月)より申込開始

【WEB】 9月6日(月) 8:00～
(TAC専用バナーよりログイン)TACHP » <https://tac-net.info/>
【窓口】 9月6日(月) 9:30～
【電話】 9月6日(月) 13:00～



〒164-0001 東京都中野区中野2-14-16
TEL 03-3384-2131(代) フリーダイヤル0120-846-045

※申し込み後のキャンセルは必ずフロントまでご連絡ください。キャンセル待ちの方もおりますのでご協力ください。

