

令和6年10月から

水曜日の朝



プログラムが変わります。

9月25日まで

10:00~10:30 流水

10:30~11:00 ウォーキング

11:00~12:00 健康



今までは30分まででしたが
これからは15分伸びます！

10月から

10:00~10:45 流水

11:00~12:00 なごやか

- ・「流水」は45分間になります。マシンにあたる回数が増えます。
- ・「なごやか」は前回の健康と同じようにフールサイドなどを使ってストレッチ・全身運動を行いますか内容を変更して授業を行います。

今後も甲西イトマンは進化していきます。

