

浦安市文化会館

●各回 11:00 ~ 11:30 (10:45 受付開始)



浦安市猫実 1-1-2
市役所隣

※専用駐車場はございません。

【開催日時】

令和 8 年 4 月 27 日 (月)
6 月 29 日 (月)
8 月 31 日 (月)
10 月 26 日 (月)
12 月 21 日 (月)

令和 9 年 2 月 22 日 (月)

★この日は、スペシャルバージョンで実施予定
時間や内容は、決まり次第お知らせします!

浦安市民プラザ Wave101

●各回 11:00 ~ 11:30 (10:45 受付開始)



浦安市入船 1-4-1
イオン新浦安ショッピングセンター 4F

※専用駐車場はございません。

【開催日時】

令和 8 年 5 月 27 日 (水)
7 月 29 日 (水)

令和 8 年 9 月 30 日 (水)

★この日は、スペシャルバージョンで実施予定
時間や内容は、決まり次第お知らせします!

11 月 25 日 (水)

令和 9 年 1 月 27 日 (水)

3 月 24 日 (水)

ストレッチ

×

リズム
エクササイズ

×

筋力
トレーニング

いすに座っての
実施!

当日は 飲み物・タオル をお持ちいただき、
動きやすい服装 でご参加ください。

問合せ：バルドラル浦安アリーナ (浦安市総合体育館)
TEL 047-355-1110(第 1・第 3 水曜休館)