

浦安市文化会館



浦安市猫実 1-1-2 市役所隣

【開催日時】

令和 7 年 4 月 28 日 (月)
6 月 30 日 (月)
8 月 25 日 (月)
10 月 27 日 (月)
12 月 22 日 (月)
令和 8 年 2 月 16 日 (月)

●各回 11:00 ~ 11:30
(10:45 受付開始)

浦安市民プラザ Wave101



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 7 年 5 月 28 日 (水)
7 月 30 日 (水)
9 月 24 日 (水)
11 月 26 日 (水)
令和 8 年 1 月 14 日 (水)
3 月 25 日 (水)

●各回 11:00 ~ 11:30
(10:45 受付開始)

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)