

リフレッシュ倶楽部

2024年6月8日

下郷町内会の皆様に、今日は、「リフレッシュ倶楽部」を紹介致します。

先日、下郷町内会館にて「リフレッシュ倶楽部」の皆様のフィットネス体操*¹を拝見しました時に、「下郷町内会ホームページ」へ紹介をしたいとお願いしたところ、気持ちよく応じて頂きました。

尚、{フィットネス体操*¹： 健康の維持と増進のために行う運動、という意味で使っています}

「リフレッシュ倶楽部」の発起人（女性）に伺ったところ、同クラブは「女性だけのクラブ」だそうです。もちろんインストラクター（先生）も女性で、現在は先生を含めて12名のメンバーで活動されています。

毎月、下郷町内会館で、第1火曜日から第4火曜日までの4回、午前10:00から同11:15までの75分間の体操を行っているそうです。但し、例年8月はお休みです。入部は随時OKで、費用は¥2,000/月（毎月第1火曜日に集金）です。

尚、お問合せは、上記の活動日（第1-4火曜日）の時間内に、下郷町内会館までおいで頂きたいとのことでした。



フィットネス体操のヒトコマ