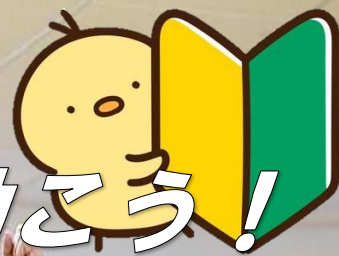


音楽に合わせて

楽しく動こう!



参加費 **550**円(税込)

初めてエアロ

エアロビクスとは音楽に合わせて楽しく身体を動かし

脂肪燃焼や**体力向上**を図るエクササイズです。



初めてエアロでは、**基本となるステップ**を覚える

クラスで**運動が苦手な方**や**初めての方**にぴったりです。

日時	8月20日(火) 11:15~12:00	担当-濱上
	21日(水) 10:00~10:45	担当-miyo
	27日(火) 11:15~12:00	担当-濱上
	9月 3日(火) 11:15~12:00	担当-濱上
	10日(火) 11:15~12:00	担当-濱上

定員：25名

対象:介助なしで生活出来る方

※担当者の都合により代行になる場合もございます。