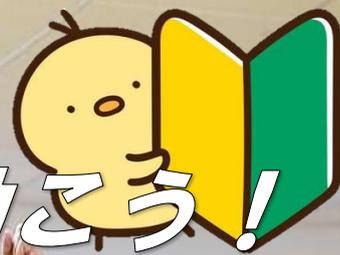


音楽に合わせて

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て

**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:10月8、22日(火) 11:15~12:00 担当-濱上  
16日(水) 10:00~10:45 担当-miyo  
11月12、26日(火) 11:15~12:00 担当-濱上  
20日(水) 10:00~10:45 担当-miyo  
12月 3、10日(火) 11:15~12:00 担当-濱上  
18日(水) 10:00~10:45 担当-miyo

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がございます。

☎ 047-487-1511 **八千代市ふれあいプラザ**