

♪ **音楽に合わせて**

**楽しく動こう!**

**参加費**

**550円(税込)**

かんたん  
エアロ



エアロビクスの基本ステップを使い  
**全身のシェイプアップを目的**としたクラスです。

**楽しく簡単に身体を動かします♪**

日時：4月18日(金) 10:00～10:45

5月16日(金) 10:00～10:45

6月20日(金) 10:00～10:45

定員：25名

対象：介助なしで生活出来る方

担当：島根インストラクター

※担当者の都合により代行になる場合がございます。

予めご了承下さい。

☎ 047-487-1511 **八千代市ふれあいプラザ**