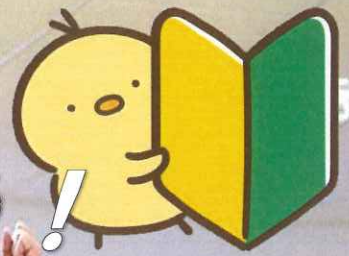


音楽に合わせて

皆で楽しく動こう!



参加費 **550**円(税込)

はじめてエアロ

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:4月 8、15日(火) 11:15~12:00	担当-濱上
23日(水) 10:00~10:45	担当-miyo
5月 13、27日(火) 11:15~12:00	担当-濱上
21日(水) 10:00~10:45	担当-miyo
6月 17、24日(火) 11:15~12:00	担当-濱上
11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