

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もございます。

予めご了承下さい。

☎ 047-487-1511 / ハナ代巾ふれあいノブサ