

音に合わせて楽しく動こう♪

かんたんエアロ



自粛生活で運動不足を感じてる。
久しぶりに楽しく運動をしたい！
運動初心者の皆様が対象のクラスです♪

日時：2020年8月28日（金）

全日10:00～10:45（45分間）

参加希望の方は
1階受付までGO♪

場所：第3会議室（4階）

対象：介助無しで生活が出来る
高校生以上の方

参加費：550円（税込）



* キャンセル：8月28日→8月26日（水）まで全額返金、以降返金無し

受付開始：2020年7月22日（水）～

定員：20名

担当：島根典子インストラクター



新型コロナウイルス感染予防対策にご協力下さい

- レッスンは**マスク着用**にてご参加頂きます。
- 15分に1回換気**の時間を設けます。
- レッスン時は**隣の方と間隔を空けて**ご参加下さい。

皆様のご参加をお待ち致しております

八千代市ふれあいプラザ