

音に合わせて楽しく動こう♪

かんたんエアロ



日時：2020年11月20日（金）

12月18日（金）

10:00～10:45（45分）

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：11月20日→11月18日（水）

12月18日→12月16日（水）まで全額返金、以降返金無し

受付開始：2020年10月9日（金）～

定員:20名

担当:島根典子インストラクター

★ご用意いただくもの★

●運動しやすい服装（ジーパンNG）

●運動シューズ

●タオル・水分補給できるもの

*蓋のついた水筒・ペットボトル

9時45分より
入場開始です



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