

音楽に合わせて
楽しく動こう！

かんたん

エアロ



参加費

550円(税込)

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。

日時：10月20日(金) 10:00～10:45

11月17日(金) 10:00～10:45

12月15日(金) 10:00～10:45

定員：25名

対象：介助なしで生活出来る高校生以上の方

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 **八千代市ふれあいプラザ**