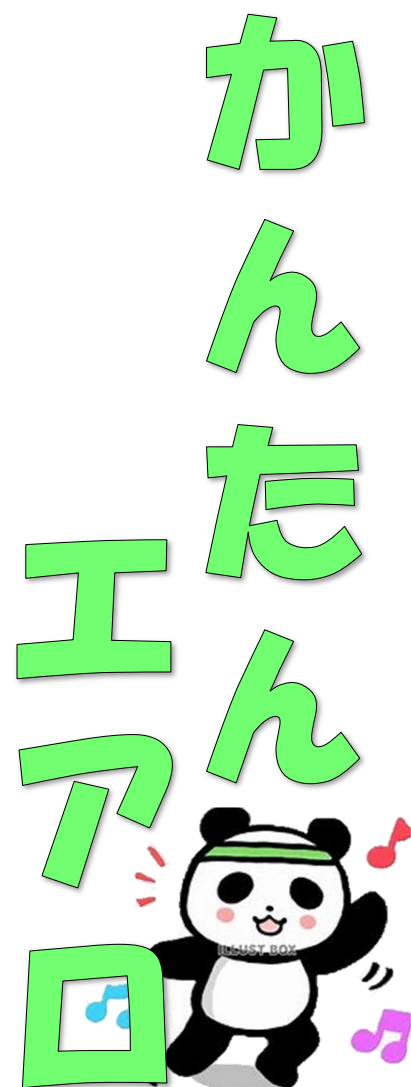




音楽に合わせて  
楽しく動こう！

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。  
楽しく簡単に身体を動かします♪

日時：10月17日(金) 10:00～10:45  
11月21日(金) 10:00～10:45  
12月19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 **八千代市ふれあいプラザ**