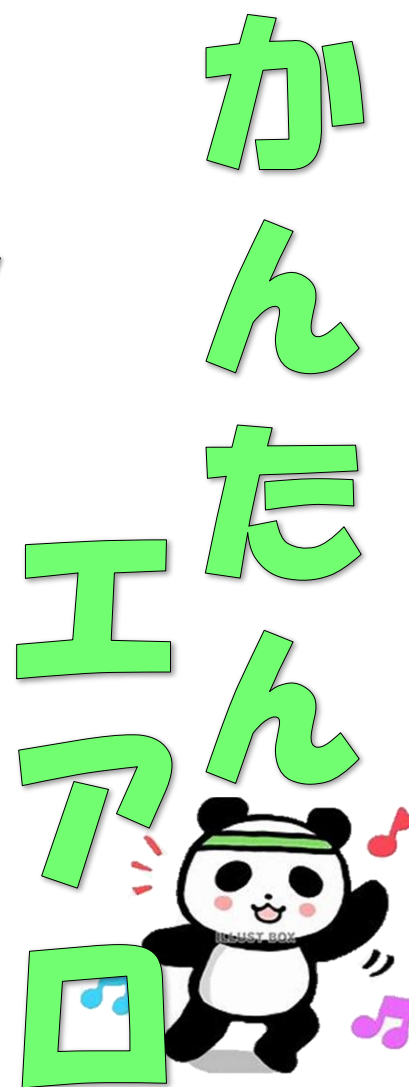




**参加費**

**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**