

音楽に合わせて

楽しく動こう!



参加費 **550**円(税込)

初めてエアロ

エアロビクスとは音楽に合わせて楽しく身体を動かし
脂肪燃焼や**体力向上**を図るエクササイズです。



初めてエアロでは、基本となるステップを覚える
クラスで運動が苦手な方や初めての方にぴったりです。

日時:10月7、28日(火) 11:15~12:00 担当-濱上
22日(水) 10:00~10:45 担当-miyo
11月11、18日(火) 11:15~12:00 担当-濱上
5日(水) 10:00~10:45 担当-miyo
12月 9、23日(火) 11:15~12:00 担当-濱上
17日(水) 10:00~10:45 担当-miyo

定員:25名

対象:介助なしで生活出来る方

※担当者の都合により代行になる場合もございます。

☎ 047-487-1511 **八千代市ふれあいプラザ**