



動きがゆっくりで久々に運動をする方、初心者でも楽しめます
美肌などのアンチエイジング効果、デトックス効果も高く
シェイプアップ効果も期待できるクラスです。

参加費：1回 550円 (税込)

受付開始

1月⇒11月26日(水)

2月⇒12月23日(火)

3月⇒1月27日(火)

日時：1月 20、27日(火) 10:00～11:00 担当：濱上

14日(水) 11:00～12:00 担当：miyo

2月3、10日(火) 10:00～11:00 担当：濱上

25日(水) 11:00～12:00 担当：miyo

3月 10日(火) 10:00～11:00 担当：濱上

24日(火) 11:00～12:00 担当：濱上

18日(水) 11:00～12:00 担当：miyo

定員：25名 対象：介助なしで生活できる高校生以上の方

場所：4階 第3会議室

●キャンセルは開催当日含む3日前まで全額返金。

●担当者の都合により代行になる場合がございます。予めご了承下さい。



☎ 047-487-1511
八千代市ふれあいプラザ