

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楽し身体を動かし  
**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:1月20、27日(火)	11:15~12:00	担当-瀬上
14日(水)	10:00~10:45	担当-miyo
2月3、10日(火)	11:15~12:00	担当-瀬上
	25日(水) 10:00~10:45	担当miyo
3月10日(火)	11:15~12:00	担当-瀬上
<b>24(火)</b>	<b>12:15~13:00</b>	<b>担当-瀬上</b>
18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