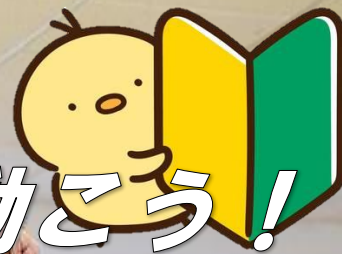


音楽に合わせて

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:1月20、27日(火) 11:15~12:00	担当-濱上
14日(水) 10:00~10:45	担当-miyo
2月3、10日(火) 11:15~12:00	担当-濱上
25日(水) 10:00~10:45	担当miyo
3月10日(火) 11:15~12:00	担当-濱上
24(火) 12:15~13:00	担当-濱上
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