

新規教室開催決定！

ソフトエアロビクス

参加者大募集!!



＼ソフトエアロビクスとは？／

飛んだり・跳ねたりせずに音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動・生活に必要な筋力トレーニング・しなやかな身体作りのストレッチなどで楽しく動いていきましょう。

【日 時】全6回・全て木曜日

令和7年1月9日、16日、23日、2月6日、13日、3月6日

【時 間】13：30～14：30（60分）

【参加費】2,080円

【定 員】50名

【講 師】株式会社 あい・愛マインド 永谷 栄子

※詳しくは高齢者スポーツ教室パンフレットをご覧ください※

ご応募お待ちしております★