

エアロビクスダンス(後期)



<日程> 木曜日(全 18 回)



| | | | | |
|-----|---|----|----|----|
| 10月 | 3 | 10 | 24 | |
| 11月 | 7 | 14 | 28 | |
| 12月 | 5 | 12 | 19 | |
| 1月 | 9 | 16 | 23 | 30 |
| 2月 | 6 | 20 | 27 | |
| 3月 | 5 | 12 | | |

時間：午前9時20分 から 午前10時20分

参加費：3,000円(保険料込み)

定員：80人(多数抽選)

申込み：往復はがきに講座名・住所・氏名・年齢・^{しめい}TEL番号を明記の上送付、
又は返信用はがきを持って窓口へ(裏には何も書かないで下さい)

締切り：9月8日(日)必着



※この講座に申し込まれる方はシルバー体操・ヨガ・木曜ピラティス・
金曜ピラティスにはお申し込みいただけません。

※徐々に心拍数を上げる運動なので遅刻されると入場できません。

お問合せ：若草台地区センター
〒227-0045 青葉区若草台20-5 ☎961-0811



あつまる・つながる・笑顔になる

公益社団法人
横浜市民施設協会