

# 月曜日 3月有酸素運動

音楽に合わせて楽しく身体を動かします♪ ウォーキングレベルの運動量で  
いろいろなステップのバリエーションを楽しみましょう！

当日  
申込型

## 2日、9日

参加費：300円（**当日の支払い**）

11:00～12:00

講師：百合野 亜紀子先生

持ち物：運動靴、ヨガマット（タオル可） 汗拭きタオル、飲み物

※入室は時間厳守でお願いします

※名前、電話番号の記載をお願いします（受付に用紙はございます）

※定員（60名）に達した時点で受付終了です

<問い合わせ>  
藤が丘地区センター  
☎ 045-972-7021