

月曜日 10 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

19 日、26 日

参加費：300 円（**当日の支払い**）

講師：百合野 亜紀子先生

11:00～12:00

持ち物：運動靴、ヨガマット（タオル可） 汗拭きタオル、飲み物

※入室は時間厳守をお願いします

※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