令和８年度　藤が丘地区センター主催事業

月曜日12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

７日、14日、21日

１１：００～１２：００

参加費：300円（当日の支払い）

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