

シェイプアップ・エアロ(中期)



気持ちいい汗をかいて、元気に美しく!

エアロビクスは脂肪代謝を促す有酸素性運動です

日程 : 9/1 9/8 9/15 9/29 10/6 10/13

10/20 10/27 11/10 11/17 11/24

12/1 12/8 12/15 (全14回) 木曜日

時間 : 午前9時20分 から 午前10時20分

参加費 : 2000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・電話番号を明記の上

送付、又は返信用はがきを持って窓口へ



シェイプアップエアロに申し込まれる方は他の体操系の講座(中期)にお申込みできません。お申し込みできるのはひとつの講座だけです。

締切り : 7月20日(水)必着

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



指定管理者

公益社団法人

横浜市民施設協会

あつまる・つながる・笑顔になる

<http://yokohama-shisetsu.com/>