

シェイプアップ・エアロ(後期)



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 : 1/12 1/19 1/26 2/2 2/9
2/16 2/23 3/2 3/9 (全9回) 木曜日

時間 : 午前9時20分 から 午前10時20分

参加費 : 1500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、または返信用はがきを持って窓口へ

締切り : 12月20日(火)

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(後期)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。

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

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

