

スローエアロビック 体験会



スローエアロビックは高齢者や運動初心者の方など
どなたでも気軽にできるゆったりとした簡単エクササイズです。

音楽に合わせて楽しく体を動かすことで心身ともにリフレッシュ
しませんか？

みなさまのご参加をお待ちしております。

日 時 7月29日 (火) 19:30~20:30

場 所 クルトピア岩谷 多目的ホール

講 師 井出 昌子さん

参加費 無料

持参物 飲み物・動きやすい服装で

お申込み クルトピア岩谷 電話・FAX 41-4961

留守電の場合は、お名前・連絡先をお願いします。
確認後、折り返しの電話をします。