

元気 健康 ライフ塾

脂肪燃焼・ずっと元気・ずっと笑顔☺️・いい人生♪

9月 火曜日

開催日	時間	費用
12・19・26日	9:30 ~11:30	1回 300円

第1回 … ストレッチ&有酸素運動

第2回 … 誰にでもできるエアロビクス

第3回 … パンチでエアロ

●対象／40～74歳 ※医師に運動を止められていない方

※教室開催時の血圧180/100以上の場合には、運動を控えていただきます

●定員／各回 50名 (先着順)

●会場／上野台体育館

●持ち物／動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物

<申込み・お問い合わせ>

上野台体育館

ホームページアクセスQRコー



☎049-263-8988

★お電話または窓口にてお申込ください。

★事前申込制ですが、空きがあれば当日申込も可能です。