

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♪

2月

木曜日

開催日	時間	費用
8・15・22日	9:30 ~11:30	1回 300円

第1回 … かんたんヨガ

第2回 … コア・エクササイズ

第3回 … 誰にでもできるエアロビクス

●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／ふじみ野市立総合体育館

●持ち物／動きやすい服装・室内用シューズ・タオル・飲み物

<お申込み・お問い合わせ>

上野台体育館

ホームページアクセスQRコード



☎049-263-8988

★1月8日10時より、お電話または窓口にてお申込みください。

★事前申込み制ですが、空きがあれば当日申込みも可能です。