

やさしいエアロビクス

軽快な音楽に合わせ、早歩きをしている程度の運動強度で
脂肪燃焼効果も期待できます！
体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます！

3月17日(日)10:00～11:00

- ◆場 所：三田いきいきプラザ 2階集会室C
- ◆対 象：おおむね60歳以上の区民の方
(医師から運動制限を受けていない方)
★飲み物、タオルをご持参の上、
動きやすい服装でお越しください
- ◆費 用：無料
- ◆定 員：20名
- ◆申 込：お電話または直接事務室にて(申込順)
※定員に達し次第、申込終了いたします



講師
佐々木 和美
健康運動指導士
エアロビクス
インストラクター