

丘の上のエアロビクス

家事を早めに済ませて、心身ともにリフレッシュ！
日頃の運動不足を解消しませんか？
朝のひとときを有意義にすごせます！



R8年度第1期 スタート (全10回 すべて火曜)

4/7・21・28 5/19・26

6/2・16・23・30 7/7

午前9:30～10:30

*開始時間に間に合わない方、9:40まで入室可。

*お車での来館はご遠慮ください。

場 所:大場みすずが丘地区センター 体育室

対 象:一般女性

定 員:40名

参加費:3000円(全10回 保険料含む)

持ち物:体育館シューズ、飲み物、タオル等適宜

講師紹介



エアロビクス
インストラクター
猪本陽子先生

3人のお子さんがあるママさん先生です。

台風や感染症での中止のご案内はHP上で行います。

お申込:窓口にて参加費を添えて先着順。

横浜市大場みすずが丘地区センター

〒225-0016 みすずが丘23-2

☎045-974-0861 Fax045-974-0862

HP <http://ooba-cc.com/>