

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2期 スタート（全10回 すべて火曜）

8/18・25 9/1・15・29

10/6・20・27 11/17・24

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。

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**

場所：**大場みすずが丘地区センター 体育室**

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/>

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人のお子さんがいるママさん先生です。