

11月

スローエアロビック

スローエアロビックは音楽に合わせて行う
「シンプル」「スマイル」「ソフト」の軽運動です

日　時　：　11月14, 28日(土)　全2回　9:15～10:45
場　所　：　真砂コミュニティセンター3階多目的室
定　員　：　20名(60歳以上の方)
参加費　：　1, 200円
持ち物　：　飲み物、動きやすい靴・服装
講　師　：　鈴木昌江　先生







☆お申込み・お問合せ☆
真砂コミュニティセンター
千葉市美浜区真砂2－3－1
043-277-2512