

スローエアロビック



10月



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 : 10月10, 24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