

楽しくからだを動かそう！健康エアロビクス

運動が苦手でも大丈夫！だれでも楽しく！
日頃のストレスを解消し、心とからだをすっきりリフレッシュ
しませんか。

日時

11/18（火曜）

10時から11時30分

会場：新所沢東まちづくりセンター講堂

対象：市内在住・在勤70歳までの女性の方 15名
※保育はありません

講師：儀野 直美氏（エアロビクス指導者・サークル「バンビの親子」指導）

持ち物：運動できる靴、手ぬぐい（体操で使用）、タオル（汗拭き用）、
飲み物（水分補給用）、あればヨガマット（貸出しあり）



申し込み：11月1日（土）より

（午前8時30分から 月曜・祝日休み）

先着順・電話可

✿主催・申込み・問合せ先✿

新所沢東まちづくりセンター

所沢市美原町 1-2922-16 TEL 04-2943-0909