

令和6年度

『やさしいエアロビクス』

開催のお知らせ

- 日 時** 5月8日、15日、22日、29日
水曜日（全4回）13時30分～14時30分
- 場 所** 市民センター ホール
- 内 容** 音楽に合わせて全身の筋肉を使い
楽しくシェイプアップ！
- 講 師** 増田 和美さん
- 対 象** 市内在住または在勤の方 20人
- 持 参 品** ヨガマット、飲み物、タオル、運動靴
- 申 込** 4月17日（水）
13時15分から13時30分までに来館
（申込み多数の場合は抽選）
- 問 合 せ** ☎ （22）0340

