

かんたん エアロビクス

楽しく健康、リズムで最高!

2025

4.3 ~ 4.24

毎週木曜全4回

9:15~10:45

【会場】西体育館 武道室

【対象】40歳以上

【持ち物】動きやすい服装、水筒、タオル、室内シューズ

【定員】30名

【参加料】3,200円(保険料含む)

【講師】下村 えり子 先生

【応募期間】3月1日~3月15日

【応募方法】往復ハガキ、西体育館窓口よりお願いします。
詳しくは西体育館ホームページをご覧ください。

