

ミセスのエアロビクス with ヨガ教室

3月広報にて募集 申し込み締め切り3月10日(日)

令和6年度 ミセスのエアロビクス with ヨガ教室

目的 ・30代以上の女性のための健康増進、体力の向上
・心と身体の健康づくり、仲間づくり

日時 午前10時30分 ~ 午前11時45分

【 全10回 金曜日 】 ※日程は変更する場合があります

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回
4月19日	4月26日	5月10日	5月17日	5月24日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
5月31日	6月7日	6月14日	6月21日	6月28日

会場 スギ薬局知立福祉アリーナ館内 剣道場

対象・人数 30歳代 ~ 70歳代の女性 35名

受講料 一般：1,850円 65歳以上：1,200円

必要経費 1000円(初日に別途集金)

持ち物 スポーツウェア(体操のできる服装)・シューズ・ヨガマットまたはバスタオル
水分補給用飲料・汗拭きタオル