

# 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9日（日）

## 令和7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18日 | 4月25日 | 5月9日  | 5月16日 | 5月23日 |
| 第6回   | 第7回   | 第8回   | 第9回   | 第10回  |
| 5月30日 | 6月6日  | 6月13日 | 6月20日 | 6月27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      30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