

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8日(日)

令和8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
・心と身体の花健康づくり、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17日	4月24日	5月8日	5月15日	5月22日
第6回	第7回	第8回	第9回	第10回
5月29日	6月5日	6月12日	6月19日	6月26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: 2,000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