

エアロビ

体操

～ゆるっと動いて、すっきり
リフレッシュ～

エアロビは、音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動です。一緒に、体も心もリフレッシュしてみませんか？

運動初心者の方向けの講演会

講師：南 伸子先生

日時 9月30日(水)

9:30～10:30

申込

9月1日(火) 9:30～10日(木)

*応募者多数の場合、9月11日(金)に抽選

*しっかりverとどちらか片方をお選びいただき
お申込みください。

*申込は、電話・FAXまたは直接受付まで

*FAXの場合は「名前・住所・年齢・性別・
電話番号」を忘れずに明記ください。

定員

千葉市内在住の60

歳以上の方 **16**名

持物

- ・汗拭きタオル
- ・お飲み物
- ・運動しやすい服
- *上履きは不要

■会場/お申込み先 千葉市真砂いきいきセンター

■電話番号 278-9641

■FAX 278-9642

(真砂西小学校・こざくら第二幼稚園向かい側)

ご来館の際には、公共交通機関をご利用下さい。

駐車場のご案内は出来かねますのでご了承下さい。