



帰ってきた！！SUZUKI ★ロウキ★の フィットネス体操

昨年度、軽快なトークと様々な体操で好評だった

★ロウキ（本名SUZUKI MASATOさん）★によるフィットネス
体操教室で楽しい時間を過ごしませんか😊

イスに座った体操やマットを使った体操で、様々な関節や筋肉
の使い方を学びましょう。



日時

10月23日（金） ①13:30～14:30
②15:15～16:15

定員

各28人（市内在住60歳以上の方）

***応募多数の場合は10/11(日)抽選、PM発表**

持物

- ・飲み物
- ・汗拭きタオル・ヨガマットまたはバスタオル

申込方法

10/1(木)9:30～10/10(土)17:15まで

***直接受付、または電話、FAX（氏名・年齢・
性別・住所・電話番号を明記）**

- 対象：千葉市内在住の60歳以上の方
- 会場：美浜いきいきプラザ2階集会室

美浜いきいきプラザ
電話 043-270-1800
FAX 043-270-1811