

参加費
無料

楽しいエアロビ

日 時 2月19日(木)



- ① 10時～10時45分 立位
※椅子の用意はありません
- ② 11時～11時45分 座位&立位

場 所 天神山福社会館 集会室

講 師 Keiko

申 込 2月12日(木) 8:45～

電話・窓口 ①②ともに先着25名

持ち物 補給用の水分をお持ちください

△申込前に必ずご確認ください

- ①は立って行います。
- ②は主に椅子に座って行います。
ご自身の体調・体力を考えて申込下さい。



問合せ先：天神山福社会館（TEL 531-0023）