

7・8月特別無料開催! 動画見ながらエクササイズ



涼しい室内で身体
を動かしましょう



【日 時】 ◆毎週水曜日（祝日を除く）

リフレッシュ体操 9:00～10:30

ソフトリフレッシュ体操 10:40～11:40

◆毎週木曜日（祝日を除く）

エアロビクス 11:00～12:00

【場 所】 区民サロン

【対 象】 中学生以上

【料 金】 220円（7.8月中は無料お試し!）

【定 員】 12名

【持ち物】 飲み物、動きやすい服装、室内シューズ

【参加方法】 当日先着順（当日9:00～整理券をお渡しします。）