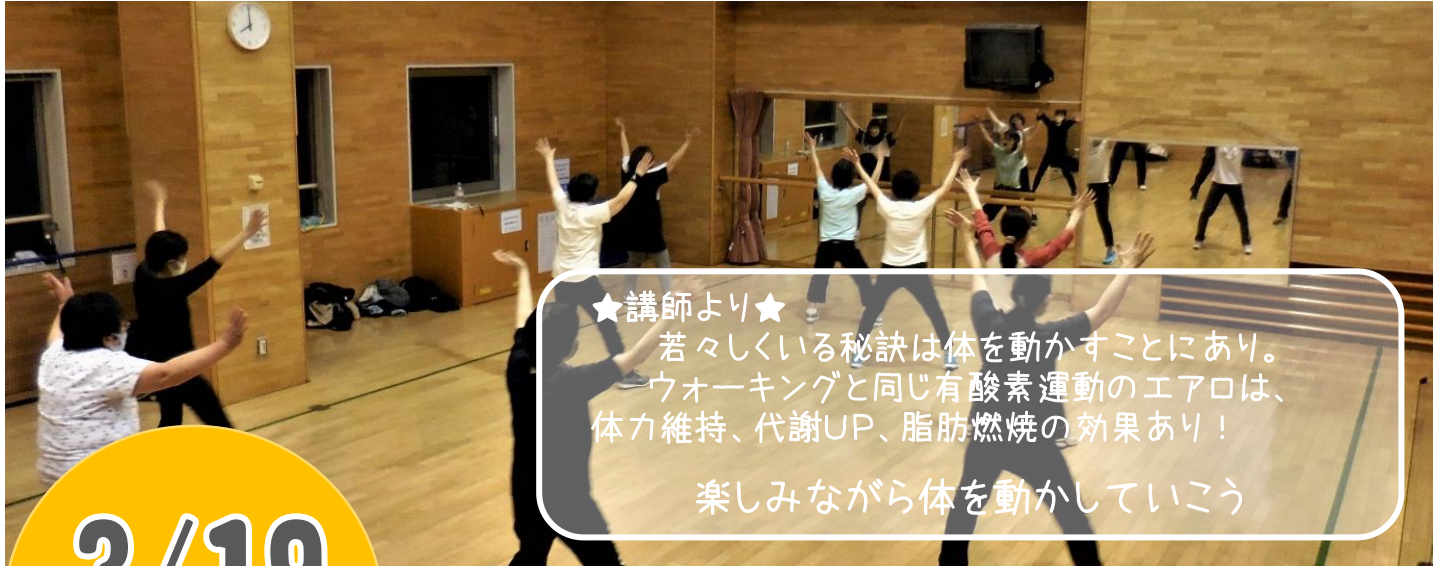


令和4年度西ふれあいセンター
講座体験イベント

初心者向け

エアロビクス



★講師より★

若々しくいる秘訣は体を動かすことにあり。
ウォーキングと同じ有酸素運動のエアロは、
体力維持、代謝UP、脂肪燃焼の効果あり！

楽しみながら体を動かしていこう

3/19
(日)

講師：健康運動指導士 海老原 奈央 先生

運動不足解消に何か始めたい！

けど、いきなり参加はちょっと不安。初心者でもできるかどうか・・・

本格的に通う前に体験してみませんか？

この機会にぜひ内容と雰囲気を感じてください。

講座をより知って頂くために無料で参加いただけます。

★時間：10:00～11:00

★場所：西ふれあいセンター3階ふれあいホール

★定員：30名

★参加費：無料

★締切：3/9(木)必着

★今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、イベントを中止することがあります。