

簡単エアロビクス



生活習慣病の予防に！

脂肪の燃焼に！

筋持久力向上に！

ストレス解消に！



軽快なリズムに乗って持続的な全身運動を行います！！
初めての方でも無理なく気軽に始められます。

- 【日 程】 令和8年10月6日（火）～
令和9年3月9日（火）＜全15回＞
(10/6・20 11/17 12/8・15・22
1/5・12・19・26 2/2・9・16 3/2・9)
- 【時 間】 10：00 ～ 11：15
- 【対 象】 高校生以上の方（岡山市民の65歳以上の方優先）
- 【受講料】 12,300円 ＜全15回分＞
- 【定 員】 40名
- 【場 所】 西大寺ふれあいセンター 2階 ふれあいホール
- 【講 師】 奥山 由美子 先生
- 【締 切】 9月26日（土）必着