

平成 29 年度 千本プラザ 健康づくり

運動教室

音楽にあわせてカラダを動かしてみませんか。
有酸素運動や筋肉トレーニングもできます。
まずは参加して、一緒に楽しみましょう。

■内 容

	と き		内 容	インストラクター
①	5月16日(火)	19:30~20:15	エアロビクス	キンセス 麻知子
②	5月21日(日)	12:00~12:45	ZUMBA(承認番号 2251)	矢島 幹太
③	5月29日(月)	19:00~19:45	ディスコフィットネス	高木 洋子
④	6月11日(日)	16:00~16:45	ボクササイズ	木村 アユ子
⑤	6月17日(土)	15:00~15:45	エアロビクス	MAR

- 会 場 千本プラザ 地階多目的ホール
- 対 象 18歳以上の方(高校生を除く)
- 定 員 各50人(先着順)
- 参加料 1回28円(保険料)
- 持ち物 室内用靴・飲み物・タオル
- 申し込み方法

5月10日(水)11時より電話で
※1人5回まで参加できます。

【お問い合わせ】

千本プラザ 沼津市本字千本 1910-206
TEL 055-962-3313
ホームページアドレス
<http://senbon-plaza.sakura.ne.jp/>

