

楽しみながら
健康寿命を伸ばしましょう！！



かんたん エアロ 教室

日時

毎週木曜日

11:00~12:00

定員

18名

受講料

7,320円 (3ヶ月)

体験・見学
大歓迎



懐かしの曲や流行の曲に合わせて全身を動かす**有酸素運動**。
筋力維持、肩こり、腰痛の改善、ダイエット、
成人病の予防に役立つ内容です。
無理せず、ご自身の出来る範囲で構いません。
ストレッチやクールダウンも行いますので、
心も身体も**リフレッシュ**出来ます。

和泉市生涯学習サポート館

〒594-1112

大阪府和泉市三林町1273-1

TEL : 0725-55-2115

URL : <http://support-kan.com/>

和泉市生涯学習サポート館
ホームページ

