

エアロビクス

金曜日

10:00～11:00

講師



上杉 忍

**お申込みは電話、
又は加古川市立総合体育館フロントまで！！**

**ゆったりとした動きは忙しい日常から解放されます。
心と身体を心から癒し、新しいエネルギーを！**

日 程 10/19・26 11/2・9・16・23・30
12/7・14・21

場 所 研修室

定 員 50名(先着順)

受講料 3,000円(全10回)

対 象 16歳以上

持ち物 運動出来る服装・室内シューズ
飲料水・タオル

注:11月23日は祝日ですが、教室を行います。

加古川市立総合体育館
〒675-0047
加古川市西神吉町鼎1010
TEL 079-432-3000
FAX 079-431-5700