

尚生会版  
健康プラン21

定員30名



# エアロビクス

～リズムに乗って、みんなで楽しく脂肪燃焼しませんか?～

講師：小室亜紀子先生



日程：毎月第2土曜日（初回4/8）

時間：10：30～11：30（1時間）

参加費：500円／回

場所：社会福祉法人尚生会

法人本部（笠間市笠間1635-2）

笠間高校前

持ち物：飲み物・タオル

紐で結べるシューズ

対象：高校生からどなたでも参加OK！

第1回 4/8 第2回 5/13 第3回 6/10

第4回 7/8 第5回 8/12 第6回 9/9

【追加分】第7回 10/14 第8回 11/11 第9回 12/9

第10回 1/13 第11回 2/10 第12回 3/10

【問い合わせ・申込み】

TEL:0296-73-5562 お気軽にお電話下さい！

茨城県・栃木県で活動中。インストラクター歴17年。

- ・MIZUNO AQUA認定インストラクター
- ・AQUA ZUMBA認定インストラクター
- ・エアロビクス・ステップインストラクター

