

令和7年度

簡単エアロビクス

～青竹ふみふみエクササイズ～



年齢や体力に合わせた、楽しく無理のない45分間のプログラムです！
汗をかき、血流を良くして、心身ともに健康になりましょう！

◆日時:原則 毎月第1土曜日
10:30～11:15



◆場所:矢向地域ケアプラザ 多目的ホール

◆対象:おおむね50歳以上の方 ※矢向・江ヶ崎にお住まいの方優先

◆定員:15名(事前申込制)

◆参加費:250円(保険料等)

◆講師:塩原寛子 先生



◆持ち物:マスク、動きやすい服装、飲み物、汗拭き用タオル

◆内容:エアロビクス、青竹ふみ、筋トレ、ストレッチ、アロマでリラクゼーション

◆注意事項:
・入館時に、手指消毒・検温を実施します
・マスク着用の上、ご参加ください



【令和7年度日程】

4月 5日
5月 3日
6月 7日
7月 5日
8月 2日
9月 6日
10月 4日
11月 1日
12月 6日

令和8年 1月 10日 ※第2月

2月 7日
3月 7日



大手フィットネスクラブでエアロビクスのインストラクターとして老若男女、幅広い年代を指導していた経験豊富な先生です



ホームページ
はこちら
←

【お申込み・お問合せ】

横浜市矢向地域ケアプラザ
TEL:045-573-0020