

令和6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6年度日程】

4月 6日

5月 4日

6月 1日

7月 6日

8月 3日

9月 7日

10月 5日

11月 2日

12月 7日

令和7年 1月 4日

2月 1日

3月 1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

