

令和8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



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

【令和8年度日程】

4月 4日
5月 2日
6月 6日
7月 4日
8月 1日
9月 5日
10月 3日
11月 7日
12月 5日
令和9年 1月 9日 ※第2(土)
2月 6日
3月 6日



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