

リズムに合わせて
簡単エアロビ教室



音楽に合わせて楽しく体を動かす簡単エアロビ！
運動初心者でも安心して参加できます

開催日時

令和8年2月5日・12日・19日・26日
各木曜日 4回 10:00～11:00

参加費

2,000円（保険料含む）

場 所

青山記念武道館 大道場(畳)

定 員

15名（先着順）

持ち物

水筒・タオル 動きやすい服装

講 師

竹倉 先生

**申込み
問合せ**

令和8年1月9日（金）9:00～
青山記念武道館にて受付
TEL 0569-24-0666
指定管理者 三幸株式会社

