

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館

リズムに合わせて簡単エアロビ



【どなたでも】

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

■日時： 11月12日(木)、19日(木)、26日(木)

10時30分～11時30分

■場所：青山記念武道館 大道場 畳

■対象：どなたでも

■定員：15名(先着順)

■講師：竹倉 慶子先生

■持ち物：水筒、タオル

■服装：動きやすい服装

■申込：令和8年10月6日(火)

9時から青山記念武道館受付へ
またはお電話でお申し込みください。

TEL:0569-24-0666

指定管理者 三幸株式会社



みんなの
あおやま
記念武道館