



5月から5回連続で、ゆったりエアロビクスがはじまります！激しい動きはありません！自分のペースで運動を始めたい方におすすめの初心者向けエアロビクス教室です。足踏みしながら「ゆったりエアロビクス」♪
水曜日の午前と一緒に身体を動かしましょう。

日時: 5月29日、6月12日、26日、7月10日、24日
水曜日 10:30~11:30

場所: 大須賀中央公民館 研修室

講師: 柴田 愛莉 さん

参加料: 1000円(全5回分、初回に集金します)

対象: 一般20名

**持ち物: ヨガマットか大判バスタオル、動きやすい服装・靴、
汗拭きタオル、飲み物**

申込: 5月7日から電話又は来館にて受付

*** 講座の申し込み・お問い合わせ先 ***

掛川市大須賀中央公民館 掛川市西大淵145

☎ 48-1012 受付時間 9:00~17:00 (月曜休館)