

おとなの家庭科

座るビクス

エアロビクスは、通常立ってハードな動きをしますが、座るビクスはイスに座りながらストレッチをしたり、音楽に合わせて体を動かすので、自分のレベルに合わせて動くことができます。

だんだんと寒くなってきて、体が滞ってきますよね。座るビクスで元気な身体作りをしませんか？

日 時 11月28日（金）

午前10時～11時

場 所 富田公民館 2階 大会議室

講 師 小嶋 ちづるさん

参 加 費 無料

定 員 10名（先着順）

申込締切 11月21日（金）

持 物 タオル、水分、内ズック

※動きやすい格好でお越しください

申 込 先 富田公民館 TEL 66-4101



こちらからも申込できます→

