



らくらく
エアロ
&

からだコンディショニング

運動不足解消を目的とし、
音楽に合わせて楽しく全身を動かします。

初めての方でも気軽に参加できる、
エアロビクスの初心者～初級者向けのクラスです。

後半はヨガやストレッチを取り入れ
身体のコンディション・バランスを整えます。

日時	申込み	定員
9/25(水) 10:00～11:00 【サピオスタジオ】	9/15(日)～ 1階事務所窓口にて (電話申込み可)	13名 (定員になり次第、締切)
対象	受講料	持ち物
15歳以上 (中学生を除く)	900円	スポーツウェア・タオル・ お飲み物・シューズ・ ヨガマットorバスタオル

狭山市ふれあい健康センター
サピオ稲荷山
04-2953-0577

担当講師
安中 恭子 先生

