

スローエアロビック体験

初心者 OK！ 運動不足を楽しく解消！

日時◆10月5日（日）直接会場へ

14:00～15:00（受付13:30～）

場所◆深川スポーツセンター2階（多目的室1）

費用◆大人 500 円 学生無料

持ち物◆上履き・動きやすい服装・飲み物

音楽に合わせて体をほぐし 姿勢を整え筋力アップできる軽運動です
様々な年齢の方たちの健康習慣に役立ちます



講師 吉村知美

スローエアロビック指導員マスター

主催：江東区エアロビック連盟
お問い合わせは HP へ

