

エアロビクス

体験講座



老化予防・脂肪燃焼に効果のある有酸素運動
なので正月の怠けた体に効果的！
仲間と体を動かすことによって
肥満、生活習慣病の予防、ストレス解消
楽しみながら、いつまでも若々しく！！

平成25年1月11、18日・2月1、8日（全4回）金曜日
13:30～15:00(受付 13:00～)

会場：ぴゅあ富士 レクリエーション室

- 定員：一般30名・・・
- 持ち物：動きやすい服装（スウェット上下/Tシャツ など）、室内履き
- 参加費：1,000円（4回分）

〔講師〕 早川きみ代 さん（健康運動指導士）

都留市中央3-9-3
山梨県立男女共同
参画推進センター

ぴゅあ富士



★就学前託児あり
(6カ月から就学前)無料
3日前までに要予約

電話・FAX・E-MAILでお申し込み下さい。

★お申し込み先：TEL 0554-45-1666 FAX 0554-45-1663

E-MAIL danjo-c@yamanashi-bunka.or.jp

※欠席される場合は必ず連絡をお願い致します。

ぴゅあ富士講座情報

検索

click!

ぴゅあ富士の最新の講座情報がブログでご覧いただけます。