

# 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26年2月1日・8日・15日・22日・3月1日 土曜日(全5回)  
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(5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。