

♪ 心と身体のリフレッシュ

スローエアロビックを楽しもう！



軽快な音楽に合わせて簡単な運動を反復する
どなたにでもできるプログラムです。
肩凝り・腰痛予防にもおすすめです。

参加
無料

♪ 日 時: 令和5年1月20日(金)

10:00~11:00

♪ 会 場: 台原コミュニティセンター2階会議室(カーペット敷)

住所: 仙台市青葉区台原森林公園 1-3

※駐車場をご用意できませんので、公共交通機関等でお越しください。

♪ 対 象: どなたでも 10人程度【先着順】

♪ 講 師: フィットネスインストラクター 引地 博美氏

♪ 持ち物: 汗拭きタオル・飲み物、動きやすい服装で

♪ 申込み: 12月23日(金)10:00~

電話または窓口へ

※新型コロナウイルス感染拡大予防のためマスク着用をお願いします。

※本講座は新型コロナウイルス感染防止対策を講じて開催いたします。感染拡大状況によって変更または中止となる場合がありますが、ご了承ください。

【お申込み・お問合せ】 〒981-0912 仙台市青葉区堤町 3-23-1



(公財)仙台ひと・まち交流財団 仙台市三本松市民センター

電話 022-274-3955 / FAX 022-234-5355

※お申込みいただいた氏名・電話番号等の個人情報は、本講座運営にのみ使用させていただきます。