



# 若林ちょいスポ

お一人  
でも！



ご友人  
とも！



ご家族  
でも！



第4回

## エアロビクス 編

音楽に合わせて思い切り身体を動かそう！

12月13日(土)  
10:00～11:00

\*当日受付 9:45～・参加無料\*



<講 師> 元気フィールド仙台

<場 所> 若林市民センター 1階 ホール

<持ち物> 動きやすい服装・運動靴・水分補給できるもの・ヨガマットもしくは大判タオル・  
必要に応じて汗拭きタオルなど

<対 象> どなたでも 20名(先着順)

※小学3年生以下の子供が参加される場合は、原則保護者の方の同伴をお願いします。

<申 込> 11月8日(土) 11:00～ 窓口または電話にて

お問合せ  
申込先

若林市民センター

住所 仙台市若林区若林3-15-20

TEL 022-282-4541



\*講座中に撮影した写真を市民センターだより・HPに掲載する場合がございます。

\*頂いた個人情報は本講座のみに使用します。