

2回連続
講座

「笑って♪動いて♪健康づくり」

スローエアロビック®

【第1回】 10月28日(水)「姿勢スッキリ・体ほぐし編」

【第2回】 11月18日(水)「痛いところ飛んでいけ～筋力アップ編」

時間は、2回とも 10:00～11:30

●会 場: 若林区中央市民センター別棟 3階ホール

●講 師: スローエアロビック認定インストラクター

引地 博美 先生

●対 象: どなたでも 30人《先着順》

【連続参加となります】

●持ち物: 運動ができる服装、室内シューズ

水分補給用飲み物、タオル

●費 用: 無 料

●申 込: 10月1日(木)10:00～ 電話または窓口へ



◆申込み・お問い合わせ◆

若林区中央市民センター

☎電話 022-282-1173

〒984-0827 仙台市若林区南小泉一丁目1番1号

【受付時間】 9:00～17:00(月曜日と祝日の次の日は休館)

