

体らくらく体操教室

簡単な運動で、体と心の調子を
よい状態に整えていきましょう！！

《日 程》 木曜日 10:30~11:45

4回コース

①9/5 ②9/12 ③9/19 ④9/26

《受講料》 3,880円（4回分、含消費税）

《携行品》 飲料水、タオル、室内シューズ

《講 師》 石井 亜紀



（日本スポーツ協会公認 エアロビクス指導員）

《定 員》 25名

8月3日(土)10:00～ 窓口・電話にて受付開始
お申込み・お問い合わせはサンライフ秋田 ☎018-863-1391