

スローエアロ ビック 講座

- ◆日時：6月29日(月) 13:30～14:30
- ◆場所：大野地区コミュニティセンター 3階 講堂
- ◆講師：長崎県エアロビック連盟理事長 楠本博美 先生
- ◆定員：15名
- ◆料金：無料
- ◆持ち物：タオル、水筒



ゆっくりとした動作で全身運動を行う講座です。

運動が苦手な方でも安心して気軽に無理なく楽しむことができます。

楽しく体を動かしながら、スローエアロビックを体験してみましょう。

【お問合せ・申込み】

大野地区コミュニティセンター 49-6589 まで電話か窓口でお申込みください。