

リズムフィットネス

～音楽にあわせて

楽しくステップ～



音楽にあわせたステップ！有酸素効果があり、心肺機能も向上し、体のバランスもよくなり、腰痛予防！肩こり解消にも最適です。

音楽にあわせてlet'sステップ♪
～体も心も軽やかに～

日時	11月29日(火) 10:00～11:30
場所	今泉さわやかセンター 体育室
対象	市内在住の60歳以上の方
定員	20名
持ち物・服装	運動靴、タオル、飲み物 動きやすい服装
講師	フィットネスインストラクター 鈴木 佳野 氏
申込み	直接今泉さわやかセンターまたは 電話で(45)4611
受付開始	11月15日(火)



