

心も体もシェイプアップ

参加者
募集

チェアエクササイズ

イスを使って体操をします。年齢に関係なく、安全に楽しく有酸素運動ができます。

3/13 **金** 10:00-11:30 (受付9:30~)

対 象 おおむね60歳以上

定 員 50名 (申込順・市内在住在勤者)

会 場 座間市公民館 3階 集会室

講 師 植松 香奈さん
(日本エアロビック連盟テクニカルアドバイザー・健康運動実践指導士)

参加費 無料

持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、
フェイスタオル (横80cmぐらいの物)

申 込 3月10日(火)までにLINE (右記2次元コード)、
電話または直接同館へ
(休館日(月曜日・祝日)を除く9時から17時まで)

LINE申込み



担
当

座間市公民館

座間市入谷西2丁目53-34
TEL 046-255-3131