

第1・3 水曜日
15:30~



リフレッシュ エアロ☆

エアロビクスで全身をシェイプアップ！
爽やかな汗を流してリフレッシュしましょう

日 時 毎月第1・3水曜日 15:30~17:00
(8・1月は休み)

場 所 鴨志田地域ケアプラザ多目的ホール

内 容 エアロビクス&ストレッチ

持 物 動きやすい服装・上履き

申 込 当日15:15より受付します
先着20名

参加費 1回300円 (保険料等含め)



<問合せ>

横浜市鴨志田地域ケアプラザ
電話 045-961-6911
(担当: 地域交流)

