

# スローエアロ

# 参加者大募集!



令和6年 **2** 月 **12** 日 (月・祝)

スローエアロは「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者の方でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。運動が初めての方でも安心してご参加ください!!

対 象

高校生以上

時 間

10:00~11:00

定 員

18名

講 師

受講料

800円

引地 博美

当館スポーツ指導員

会 場

1階 スタジオ

申込方法

**1月29日(月) 13:00より**

電話または窓口にて**先着申込**

