


# 簡単エアロビクス

開催日：	毎月火曜日（月1回）
開催時間：	10：30～11：30
対象：	子育て中のママさん
定員：	10名
場所：	多目的ルーム
料金：	1回500円
講師：	鈴木希望
持ち物：	シューズ・飲料水 ※動きやすい服装でお越しください。



**初心者向けのエアロビクスクラスです！  
汗をかいてリフレッシュしましょう！！**

※詳しくは、事務室まで  
※お申し込みは、お電話でも可。



上山市総合子どもセンター

めんごりあ