

# エアロビクス教室

～普段使わない筋肉を動かし、身体をリフレッシュしましょう!!～

日時:平成**28**年**10**月**23**日(日) **10:00**～**12:00**

場所:ニコニコパーク内ニコニコドーム

藤沢町徳田字大望R37-11 TEL:63-5551

講師:健康運動指導士 **富田 夕子**先生(気仙沼市)

ヨガマットをお持ちでない方も  
気軽に参加できます。



対象:一関市民(高校生以上)

人数:20人

参加費:無料

持ち物:ヨガマット、運動靴

水分補給用飲み物

汗拭き用タオル

※動きやすい服装で来てね。

申込締切:平成**28**年**10**月**17**日(月)

申込み・問合せ先:一関市藤沢市民センター

一関市藤沢町藤沢字仁郷12-5 TEL:0191-63-5515