



健康エアロ&ヨガ

簡単なエアロビクスと無理のないヨガを組み合わせた「**体力**」と「**柔軟性**」の維持向上を目的とした教室です。運動初心者の方も楽しく参加できます！

回らない
走らない
ジャンプしない



対象：60才以上の方

場所：スカイアリーナ 会議室

曜日：月曜日・14:00~15:00

参加費：1,840円（月4回の場合）

持ち物：動きやすい服装、室内用の靴、タオル等

お問い合わせはスカイアリーナまでお気軽にどうぞ

TEL (072-724-3440)

主催 指定管理者ミズノグループ