

平成29年 沼ノ端コミセン 生涯学習 後期講座  
追加募集 申し込みは直接コミセン窓口まで

# 楽しくエアロビクス

## 運動をはじめめるきっかけに♪



★初めての方でも楽しく簡単にはじめられるエアロビクスです  
♪初めての方や以前スタジオに入っていたけど遠ざかってる方  
も是非ご参加ください♪運動不足とストレスを発散しましょ  
う！！

日 程:10月8日・15日・22日  
11月12日・19日・26日  
(日曜日) 全6回

時 間:19:00~20:00

参加費:1,020円

定 員:15名(定員になり次第〆切)

締切り:10月5日

※キャンセルは10月5日まで

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、  
水分補給用飲料、運動靴

講 師:島津 世津子

お申込み:沼ノ端コミュニティセンター  
〒059-1305 苫小牧市沼ノ端中央4丁目10-16 ☎  
0144-57-5560

主催:沼ノ端コミュニティセンター 指定管理者 NPO法人  
ワーカーズコープ

沼ノ端コミセン

検索 🔍



沼ノ端コミセンHP  
QRコード