

みんなで楽しくエクササイズ♪

スローエアロビック

日時：11月2日,9日,16日(金)
午後2時~3時

場所：ゆうゆう高円寺北館 3階

参加費：1回200円

持ち物：室内運動靴、飲み物

事前申込
受付中!



スローエアロビックは、音楽に合わせて、簡単な動きを反復して楽しむエクササイズです。運動初心者の方にも気楽に実施できるプログラムです。

前回の様子です!(^^)!



杉並区立ゆうゆう高円寺北館
〒166-0002 東京都杉並区高円寺北3-20-8
電話番号：03-3337-2266

開館時間：(月)~(土) 午前9時~午後9時
(日)・祝祭日 午前9時~午後5時

休館日：第3日曜日

第3木曜日の午前 ※6月、12月は全日
年末年始(12月28日~1月4日)

運営：社会福祉法人 奉優会

