

6月1日より受付開始！

初級

エアロビクス教室

🎵 初めての方も安心です。基本のステップを行います。
🎵 基礎体力を作りたい方におすすめです。

日時：令和 7年 7月 1・8・**15または22**・29日

8月 5・12・19・26日

9月 2・9・16・23日

火曜日 **全12回**

①：10時～10時45分

②：11時～11時45分

※7月の日程は、参議院選挙投票日決定後、確定いたします。

場所：勤労福祉会館 集会室

講師：毛利 恭子（FNC パーソナルトレーナー）

定員：各30名（申込順）

費用：6,000円（受講料／各コース）

持ち物：運動に適した服装、シューズ、タオル
マスク、水分補給用の飲み物

申込方法：窓口または電話にてお申し込みください。

申込後、都合が悪くなった場合は、早めにキャンセルの
連絡をお願いします。

直前キャンセル・無断キャンセルのないようにお願いします。

申込み・問い合わせ：練馬区立勤労福祉会館
練馬区東大泉5-40-36
TEL 03-3923-5511
(9:00～21:00)