



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。

時:令和 7年 10月 7・14・21・28日

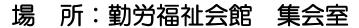
11月4・11・18・25日

12月2・9・16・23日

火曜日 全 12 回

(A): 10 時~10 時 45 分

:11 時~11 時 45 分



師:毛利 恭子(FNCパーソナルトレーナー) 講

定 員:各30名(申込順)

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(室内履き)、

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  $(9:00\sim21:00)$