

3月1日より受付開始！

# エアロビクス教室

初級

全16回

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8年4月14・21・28日(火)



5月 5・12・19・26日(火)

6月 2・9・16・23・30日(火)

7月 7・14・21・28日(火)

Ⓐ：10時～10時45分

Ⓑ：11時～11時45分

※4月7日は練馬区長選挙期日前投票により、教室はありません。

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：8,000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

(9:00~21:00)