

12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 8年 1月 6・13・20・27日

2月 3・10・17・24日

3月 3・10・17・24日

火曜日 **全 12 回**

①：10時～10時45分

②：11時～11時45分



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（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)