



たの
楽しく♪
エアロビクス

はじ たいけん かた あしこし ふたん かた あんしん さんか
初めて体験される方や、足腰に負担をかけたくない方も安心してご参加
いただける、やさしいエアロビクス講座です。

おんがく あ ある ふ きほん うご たいけん
音楽のリズムに合わせて歩いたり、ステップを踏み基本の動きを体験し
て、一緒にエアロビクスの楽しさを発見しましょう！

にち じ へいせい ねん がつじゅうよっか がつ にち がつ にち
日 時 平成30年 10月14日、11月11日、12月16日

10:00~11:30(全3回・日曜日)

ば しょ たいいくかん かい たいいくしつ
場 所 けやき体育館 1階 体育室

こう じ こじま あけみ せんせい
講 師 小嶋 明美 先生

も もの うんどう ふくそう しつないば ふ か
持 ち 物 運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)
の もの 飲み物、タオル

たいしょう ていいん しな いざいじゅう ざいきん ざいがく しょうがい かた めい
対 象 ・ 定員 市内在住・在勤・在学の障害のある方 30名

しょうがくせいじょう しょうがくせいようつきそ
(小学生以上・小学生要付添い)

もうしこみき かん へいせい ねん がつ にち ど がつな のか にち
申込期間 平成30年9月15日(土)~10月7日(日)

もうしこみほうほう たいいくかんまどぐち でんわ
お申込方法 : けやき体育館窓口、電話、FAXにてどうぞ！

でんわ 電話 042-753-9030

さがみはらしちゅうおうくふ じ み
相模原市中央区富士見6-6-23

FAX 042-769-1200

さがみはらしりつ たいいくかん
相模原市立けやき体育館

