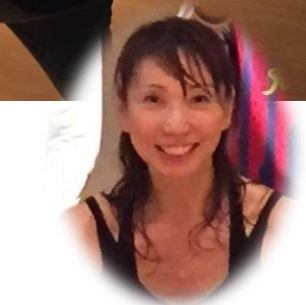




女性でも男性でも楽しめて引き締まるダンス

第1回エアロビクス交流が好評ということで、今回第2弾エアロビクス交流会を企画しました。ダンスミュージックのアップテンポな音楽に合わせて体を動かしながら有酸素運動をします。エアロビクスだけでなく、気になるお腹周りや二の腕の脂肪など、個人でできる簡単エクササイズも教えます。皆様の参加お待ちしております！

後継者対策部長 前田 博久



セミナー講師：高田先生
エアロビクスインストラクター

開催日時/2020年2月9日(日)15:30~16:30

会場場所/池袋ハッチスタジオ(豊島区西池袋3-30-10地下1階)

対象年齢/50代までの組合員と家族

参加料金/無料

※運動靴をご用意の上運動しやすい服装でご参加ください。



エアロビクスの終了後に交流会を開催します!!

時間：17:00~19:00

料金：1,000円(女性500円)

※エアロビクス後交流会に参加できる方は是非ご参加お待ちしております！

ーイベントの問い合わせー

TEL/03-3986-2471 担当/瀬谷(せや)

お申込みは裏にご記入ください

《参加申込み》

※氏名・年齢・住所を記載の上、下記の番号までFAXをお願いします。
申し込み期限は、2020年2月5日（水）までとさせていただきます。

氏名	年齢	ご住所

電話番号:03-3986-2471 fax:03-3986-2076



多くの仲間を誘って参加しましょう！