

エアロビクス

1. 年 齢 高崎市在住の18歳以上の方(定員20人)

2. 実施日

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
11/2 (土)	11/9 (土)	11/16 (土)	11/30 (土)	12/7 (土)	12/14 (土)

※11/23(土)休み

3. 時 間 13:30 ~ 15:30 (2時間)

(遅刻しそうな場合でも、焦らず、慌てず、急がず事故のないよう到来館してください。)

4. 会 場 高崎青年センター 3階 講堂

5. 準備品 動きやすい服装、室内用運動靴、ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物

6. 講 師 石山 陽子 先生

7. その他

★発熱や体調不良等の場合は参加をご遠慮ください。

★記録として、活動の様子を写真に撮らせていただきますのでご協力をお願いします。なお、**個人が特定されないよう**配慮いたします。

- ・館内は土足禁止です。玄関で室内用運動靴に履き替えて、そのままお入りください。
- ・参加者以外の見学(お子様の同伴など)はご遠慮いただきます。
- ・ご不明な点がある方は、青年センターまでご連絡ください。

高崎青年センター

住 所：高崎市台新田町314

TEL：027-346-0251