

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
11/8 (土)	11/15 (土)	11/22 (土)	11/29 (土)	12/6 (土)	12/13 (土)

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

6. 講 師 石山 陽子 先生

7. その他

★こまめな水分補給をお願いします。

★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