

体験教室

(で)

～リズムD.E体操～

リズムカルな音楽に合わせて
エアロビクス体操♪

45分間
プログラム

ヨガマットを使って
ストレッチ体操♪

参加費無料!
参加自由!

皆さんで楽しく汗をかいて
アンチエイジング♪
参加お待ちしております～



お申込みは、
不要です。

インストラクター
たにぐち ゆか
谷口 結香 さん

日時：令和元年 9月27日(金) 午後2時～2時45分

場所：高井田老人センター 大広間

対象者：東大阪市内在住60歳以上の方

※参加には高井田老人センター利用者証が必要です。作成には身分証明証をお持ち下さい。

持ち物：ヨガマット または 大きめのバスタオル、

汗ふきタオル、飲料水(水分補給のため)

※動きやすい服装でお越しください。

お問合せ：東大阪市長高井田老人センター ☎(06)6789-3751