

瀬戸内市スポーツ協会主催

# らくらくエアロ&ストレッチ



講師：新田 瑞季先生  
(OSK所属)

音楽に合わせて楽しく動きます！  
はじめてでも大丈夫。  
一緒に身体を動かしましょう♪

日時：令和6年4月～令和6年8月  
毎週金曜日 15:00～16:00

場所：邑久B&G海洋センター

参加費：500円

対象：40歳以上の方ならどなたでも  
参加可能です

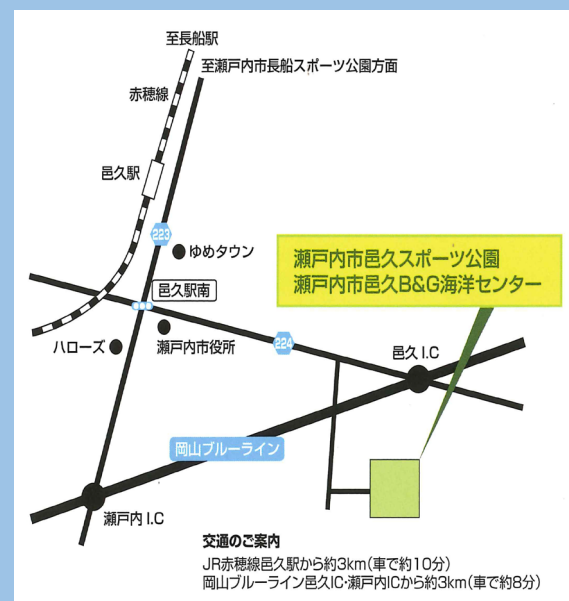
準備物：室内用シューズ  
タオル、飲み物

住所：〒701-4216

瀬戸内市邑久町下山田1711-3

電話：0869-22-2211

※裏面にスケジュールがあります  
ご確認ください



# スケジュール

4月 (全4回)

5日・12日・19日・26日

5月 (全4回)

10日・17日・24日・31日

6月 (全4回)

7日・14日・21日・28日

7月 (全4回)

5日・12日・19日・26日

8月 (全5回)

2日・9日・16日・23日・30日