

# エアロビクス教室

イスを使って誰にでも簡単にできるエアロビクスです!!

**1月23日(土)**

**開催日時 :** 10時30分~11時15分 (受付 10時15分~ )

**講師 :** 太田 ひとみ氏

**開催場所 :** アリーナ

**対象者 :** 障害のある人とその介助者

**定員 :** 20名程度

**持ち物 :** 動きやすい服装・体育館シューズ・飲み物・タオル

