



品川健康センター7階ホールで

スローエアロビック



体調改善ストレッチ・筋トレ体操

(OKJのフィットネスプログラム美メイク体操)

椅子に座っても立ってもOKのフィットネス

日時: 12月3日日曜日・1月7日日曜日・2月17日土曜日

時間: 9:00~10:15の予定 8:45開場

会場: 品川健康センター 7階ホール エレベーター又は、会場に直接どうぞ!

対象: 子どもからおじいちゃん・おばあちゃん皆さんでどうぞ! 赤ちゃん連れも大歓迎

指導者: OKJ代表 上田泰子・OKJ指導者

持ち物: 上履き・動きやすい服装・タオル・飲み物

当日会場に直接お越しください。

お問い合わせは、OKJホームページからどうぞ~ <http://www.okj.tokyo/>

当日までのご案内変更事項は、OKJ・OKJ代表上田泰子にて随時お知らせ申し上げます。品川健康センターへのお問い合わせはお控え下さいませ。

美メイク

家族みな様でご参加くださいませ。

主催: NPO 法人東京都エアロビック連盟、品川区連盟設立準備委員会

後援: 公益社団法人日本エアロビック連盟、OKJエアロビックファミリー 特別協賛: スズキ株式会社

- * 当日の着替え場所は、特にご用意がありません。なるべく直ぐに動ける服装でお越しくださいませ。
- * ご自身の体調には、十分に責任をもってご参加いただく様お願い申し上げます。
- * 貴重品などの管理は、各自でお願いいたします。
- * 当日、催事記録メディア用の写真や動画の撮影がございます。ご承知の上ご参加くださいませ。

