

# バンビオ健康のつどい

## Late time フィットネス

3月13日（水） 19：00～19：45

  
冬の運動  
不足解消

  
講師から  
運動量を選択

  
仕事帰りでも  
間に合う

### イベント詳細

会場：3階 メインホール

料金：無料

定員数：先着50名まで

講師：JAZZERCISEインストラクター

受付：1月30日（火）10：30～募集

対象：高校生以上どなたでも

服装：運動しやすいもの（土足OK）

持ち物：タオル、飲み物

アメリカで誕生したダンスフィットネス

『ジャザサイズ』講師をお招きし、

みんなで冬の運動不足を解消しませんか？

初心者向けのプログラムを実施します

ので、アップテンポの音楽聞きながら

一緒にエクササイズを楽しみましょう♪



長岡京市中央生涯学習センター

指定管理者：大阪ガスビジネスクリエイト株式会社

電話：075-963-5500

FAX：075-963-5504



  
かしこ暮らしっく  
長岡京