

# スクエアステップ・ONE



**リズムにのりながら数字を記憶してステップを行う運動です。**

平成25年12月16日(月)	14:00~
平成25年12月23日(月)	14:00~
平成26年1月20日(月)	14:00~
平成26年1月29日(水)	14:00~
平成26年2月17日(月)	14:00~
平成26年2月24日(月)	14:00~
平成26年3月17日(月)	14:00~
平成26年3月31日(月)	14:00~

開催場所 菅田地域ケアプラザ

講師 スクエアステップエクササイズリーダー

募集人数 15人程度 先着順

参加費 無料

持ち物 タオル 水分 動きやすいシューズ

申込み 菅田地域ケアプラザ 045-471-3101

