

自主事業名	健康エアロ&ヨガ										
対 象	60才以上の女性				定員		20名				
開催場所	箕面第一総合運動場 会議室										
開催期日											
毎月曜日	4月度	4月8日	4月15日	4月22日		10月度	10月7日	10月21日	10月28日		
	5月度	5月13日	5月20日	5月27日		11月度	11月11日	11月18日	11月25日		
	6月度	6月3日	6月10日	6月17日	6月24日	12月度	12月2日	12月9日	12月16日	12月23日	
	7月度	7月1日	7月8日	7月22日	7月29日	1月度	1月6日	1月20日	1月27日		
	8月度	8月5日	8月19日	8月26日		2月度	2月3日	2月10日	2月17日	2月24日	
	9月度	9月2日	9月9日	9月29日		3月度	3月3日	3月10日	3月17日	3月24日	
開催時間	毎週月曜日 ①14:00～15:00 ②15:15～16:15										
参加費	月謝制 1,980円(月3回) 2,640円(月4回) 単価 660円										
講師	岡島 めぐみ先生										
内容	簡単なステップが中心のエアロと、初心者向けのヨガを組み合わせたプログラム										
服装	動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、水分										
必要備品											
備考	4/1・3/31(大相撲巡業箕面場所)、9/16・11/4・1/13(みのおSC スポーツフェスティバルバドミントン大会)4/29・5/6・7/15・8/12・9/23・10/14講師都合										