

# おおた区報 11月21日号

「定期トレーニング教室（平成31年1月～）」の  
募集案内が掲載されます。

がっつりコース	いきいきコース	ゆったりコース
ソフトエアロ	健康マット体操	太極拳
シェイプアップエアロⅠ	いきいき体操	優雅なフラダンス
シェイプアップエアロⅡ	はつらつリズム体操	リフレッシュヨガ90分
筋トレ・で・スリム	リズム・で・筋トレ	かんたんヨガ
	足腰元気体操	

※詳しくは11月21日号のおおた区報をご覧ください。