

特別協賛



# 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 産後の体調改善にもおすすめ

(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  
**美メイク**・当日直接会場にお越し下さい

日程: 11月25日日曜日(200名のご参加いただきました) 1月13日日曜日・2月17日日曜日

時間: 11:10~12:40の予定 11:00開場(10:45受付開始)

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: 家族みな様でご参加ください!

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

開催日、間近の情報は品川区エアロビック連盟 Facebookをご覧ください <https://www.facebook.com/Shinagawaaerobic/>

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。

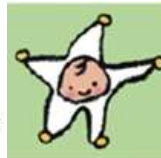
主催: NPO 法人東京都エアロビック連盟、品川区エアロビック連盟

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・一般社団法人 22世紀親子から子育て塾

\*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下さいませ。

\*ご自身の体調には、十分に責任をもってご参加いただくよう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。



健やか親子21(第2次)の  
活動を応援しています。

