

夜エアロ教室

毎週金曜日

18:30~19:15

かんたんなステップで、初心者の方も安心してご参加いただけます。
たっぷり汗をかくので、ストレス解消やリフレッシュしたい方におすすめ！
基礎代謝の向上、筋力アップ、脂肪の燃焼と効果絶大です！この機会に是非体験ください！

| | |
|------|----------------------------|
| 場所 | 体育館内サブアリーナ |
| 定員 | 20名(感染拡大予防のため縮小) |
| 参加費 | 1回/500円(お得な回数券あり) |
| 持ち物 | 飲み物、タオル、室内シューズ |
| 日程 | 毎週金曜日(祝日除く) |
| 申し込み | 12月1日(火) 9:00スタート |
| | ☎04-7187-1155・04-7137-9030 |

皆様のご予約お待ちしております！！！！

