

月曜初級エアロ教室 毎週月曜日

9:30~10:20

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。
音楽に合わせた全身運動でリフレッシュ！楽しくたっぷりと汗を流しましょう！
有酸素運動で脂肪の燃焼だけでなく、心肺機能の向上・持久力の向上が期待できます！

場所 体育館内サブアリーナ
定員 25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 毎週月曜日(祝日除く)
申し込み 随時受付中！
☎04-7187-1155・04-7137-9030



皆様のご予約お待ちしております！！！！