

かんたんエアロ教室

毎週水曜日

10:30～11:30

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 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 毎週水曜日(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！！！！