

# 初心者向け

# エアロビクス(夜間コース)

基本的なエアロビクスのステップを組み合わせて動きます。  
体力づくりをしながらエアロビクスに慣れていきましょう！



講師:健康運動指導士

海老原 奈央 先生

講師より:

汗をかいてココロも体もリフレッシュ！  
一緒に身体を動かしていきましょう！！

日 程 10/6・13・20・27、11/10・17・24、12/1・8・15、  
R3.1/5・12・19・26、2/2・9・16、3/2・9・16  
(火曜日 全20回)

時 間 19:15~20:30

場 所 西ふれあいセンター 2階 プレイルーム

受講料 12,600円

定 員 24名

締 切 9月26日(土)必着

今後の市内における新型コロナウイルス感染状況により、講座を中止する場合があります。