

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 4/6・13・20・27、5/11・18・25、
6/1・8・15・22・29、7/6・13・20・27、
8/3・10・17・24・31、9/7・14
(火曜日 全23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 14,490円

定 員 24名

締 切 3月27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。