

リフレッシュエアロ & yoga(託児付)

講師 安井貴子先生
ヨガ全米アライアンス RYT200
資格所持
エアロビクスC級指導員



エアロビクスは、有酸素運動を取り入れ脂肪燃焼へと繋がります。
★ダイエット効果、★ストレス解消・・・自分のリフレッシュタイムへ！！
そして温まった体を yoga の動きで整え、効果へ繋げましょう！
幅広い年齢層の方に楽しんでいただけるよう
初心者向けのプログラムになっています。

♪講師からのメッセージ♪
有酸素運動をしながら心拍機能を高め、持久力UPの動きです。
内側からのデトックス(毒素を出して)、心も体も健康に！
しっかり汗も出ます。女性の方にはとってもおススメ！！

日程 11/2・9・16・30、12/7・21、1/11・18・25 2/8・15・22 3/8・15

全14回 火曜日

時間 10:00~11:15
受講料 8,820円
定員 24名
場所 2階 プレイルーム
託児 9名
(1児につき3,640円)
締切 10/23(土) 必着

★託児お申込の方★



お申込の時にお子様のお名前(ふりがな)・性別・生年月日をご記入ください。
託児対象は、1歳以上～就学前のお子様です。
※締切日以降は託児のみのキャンセルができませんので、ご了承ください。

※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ことがあります。