

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で動きます。
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

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 4/12・19・26、5/10・17・24・31、
6/7・14・21・28、7/5・12・19・26、
8/2・9・23・30、9/6・13
(火曜日 全21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 13,230円

定 員 24名

締 切 4月2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。