

# 初心者向け エアロビクス

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

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 10/10・17・24・31、  
11/7・14・21・28、  
12/5・12・19・26、  
1/9・16・23・30、  
2/6・13・20・27、  
3/5・12

(火曜日・全22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 13,860円

定 員 25名

締 切 9/30 (土) 必着

