

# 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

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 10/11・18・25、11/1・8・15・22・29、  
12/6・13・20・27、1/10・17・24・31、  
2/7・14・21・28、3/7

(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 10月1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。