

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

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 4/11・18・25、5/9・16・23・30
6/6・13・20・27、7/4・11・18・25
8/1・8・22・29、9/5・12（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。