

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	4/9・16・23、5/7・14・21・28、 6/4・11・18・25、7/2・9・16・23・30、 8/6・20・27、9/3・10 (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	25名
締切日	3/30 (土) 必着

