

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 10/8・15・22・29、11/5・12・19・26、
12/3・10・17・24、1/7・14・21・28、
2/4・18・25、3/4・11（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 9月28日（土）必着