

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 4/8・15・22、5/13・20・27、
6/3・10・17・24、7/1・8・15・22・29、
8/5・19・26、9/2・9（火曜日 全20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 16,400円
定員 25名
締切 3月29日（土）必着

お申し込みはこちら

