令和7年度 西ふれあいセンター 健康づくり支援事業 9月募集

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　10/7・14・21・28、11/4・11・18・25
12/2・9・16・23、 1/6・13・20・27
2/3・10・17・24、3/3・10・17（火曜日 ・ 全23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　18,860円

定　員　25名

締切日　9/27（土）必着

お申し込みはこちらから