



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

4/7・14・21・28、5/12・19・26、
6/2・9・16・23・30、7/7・14・21・28、
8/4・18・25、9/1・8 (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

17,220円(初回全納)

定員

25名

締切

3/28 (土) 必着

お申込みはこちらから

