



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

10/6・13・20・27、11/10・17・24
(火曜日・全7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

5,740円(初回全納)

定員

25名

締切

9/22 (火) 必着

お申込みはこちらから

