

エアロビクス教室

エアロビクスは、ダイエット効果や体力アップ、代謝アップなどの効果が期待できます。初級コースから始めてみませんか。

全3期
コース

各期12回
初級

講師：毛利 恭子
(FNCパーソナルトレーナー)



会 場 集会室

時 間 初級コース(午前・AB2部制)

A:10時～10時45分 B:11時～11時45分

定 員 各コース 30名(申込順)

持ち物 運動ができる服装、シューズ、タオルなど

★毎週火曜日 1日にA・B2部制 費用 A, B 各6,000円

- ・第1期(全12回) 6月・7月・8月
- ・第2期(全12回) 10月・11月・12月
- ・第3期(全12回) 1月・2月・3月

※申込受付は、各期先頭月の前月の1日からです。

※国や区の優先事業により、上記の日程を変更する場合があります。