

エアロビクス教室

エアロビクスは、ダイエット効果や体カアップ、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。



コース 初 級

講師：毛利 恭子(FNCパーソナルトレーナー)

エアロビクス教室 初級

会 場 集会室（午前：AB2部制）

時 間 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、補給用水分など

★3期(全11回) 毎週火曜日

・1月9日・16日・23日・30日

・費用 5,500円

・2月6日・13日・20日・27日

・3月5日・12日・26日

※3/19は臨時休館のため実施しません

※申込受付は、12月1日開始です。