

ストレッチ&

12/15~
申込み受付



かんたんエアロ

事前申込みクラス 1回300円

柔軟性の向上と脂肪燃焼に効果的なクラスです！

マットを敷いてゆったり全身のストレッチをした後はウォーキング動作を中心としたシンプルなエアロビクスを行ないます。体力に自身のない方でも安心してご参加いただけます。 担当：舟木

日時	1月12日(日)
時間	11:00~12:00(60分)
場所	2階 会議室1・2
定員	20名(定員になり次第締切り)
料金	300円 ※教室前または終了後60分以上の施設のご利用の場合は別途入館料が必要です。
受付	12/15(日)より 受付窓口にて事前申込み(先着順) お電話申込み不可 参加料は教室当日に頂きます。
備考	他の方の代理手続きはご遠慮ください。 運動のできる服装をご用意ください。 飲み物・タオルをご用意ください。くつは必要です。