



4月より開催!!

担当：石川

誰でも簡単エアロビクス

3月21日(木) 11:30~12:30

場所：西楽園2階 会議室3・2

料金：無料

定員：20名 18歳以上の方（高校生を除く）

受付：開催日当日9時から、先着順

持ち物：室内履きシューズ、タオル、フタが閉まる飲み物



エアロビクスをやったことがない方でも大丈夫です！楽しい音楽に合わせて踊って有酸素運動、無理なく優しい筋トレで筋力アップ目指します！！