

当日教室

火曜日開催

誰でも簡単

NEW

# エアロビクス



エアロビクスをやったことがなくても、体力に自信がなくても大丈夫です!! 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を目指します♪



プールスタッフとしても勤務しています♪  
興味のある方はお声掛けください♪

担当：石川

日程	4月2・9・16・23日	5月14・21・28日	6月4・11・18・25日
時間	12:30~13:30 (60分)		
場所	西楽園 2階 会議室2・3		
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)		
料金	1回 500円 (当日支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。		
受付	西楽園 事務所窓口にて開館 (9時) より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。		
持ち物	シューズ・タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)		
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。		