

火曜日開催

当日教室

誰でも簡単 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1. 8. 15. 22. 29日	5月13. 20. 27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 600円 (当日支払い) ※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。	