

# 脂肪燃焼エアロ 教室



夜に開催するエアロビクス教室です。

1週間の疲れをリフレッシュ！！

音楽に乗って楽しく汗を流しましょう！

動きの中にストレッチや筋力トレーニング要素も含まれているので、脂肪燃焼はもちろん、心肺機能や全身持久力の向上にも効果があります。初心者向けのクラスですので、初めての方もお気軽にご参加ください。



●日 時 19：45～20：45 金曜日 (全10回)

●講 師 櫻木 恭子 先生

●定 員 30名

●受講料 5,500円



空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

## 日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
1月5日	1月12日	1月19日	1月26日	2月2日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
2月9日	2月16日	3月1日	3月8日	3月15日

申込日：令和5年12月15日(金)19：15～19：30

※19：15～19：30に整理券を配布、19：30から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(12/14必着)

