

シェイプ&エアロ



午後開催のエアロビクスの教室です。音楽に乗って楽しく汗を流して、1週間の疲れをリフレッシュしましょう！
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、脂肪燃焼効果はもちろん、心肺機能や全身持久力の向上にも効果があります。
初心者の方も安心してご参加いただけるクラスです。

日程(木曜日・全10回)

- | | |
|---------|---------|
| ①10月3日 | ⑥11月7日 |
| ②10月10日 | ⑦11月21日 |
| ③10月17日 | ⑧11月28日 |
| ④10月24日 | ⑨12月5日 |
| ⑤10月31日 | ⑩12月12日 |

教室について

- | | |
|-----|-------------|
| 時間 | 13:30～14:30 |
| 講師 | 櫻木 恭子 先生 |
| 定員 | 30名 |
| 受講料 | 5,500 円 |

申込日: 令和6年9月5日(木) 14:30～14:45

※ 14:30～14:45に整理券を配布、14:45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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(9/4必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

