

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)

- | | |
|---------|---------|
| ① 1月9日 | ⑥ 2月13日 |
| ② 1月16日 | ⑦ 2月20日 |
| ③ 1月23日 | ⑧ 2月27日 |
| ④ 1月30日 | ⑨ 3月6日 |
| ⑤ 2月6日 | ⑩ 3月13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12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。(12/4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。

