

# はじめての “わくわく楽々” フィットネス

ストレッチ、軽い有酸素運動、筋トレを楽しく行い、  
血流を良くして心地よさからカラダを喜ばせましょう。

【日 程】 ①7/4 ②7/11 ③7/18 ④7/25  
木曜日 10:30~11:45

【定 員】 25名

【受講料】 3,880円(4回分)

【携行品】 飲料水、タオル、室内シューズ

【講 師】 石井 亜紀(日本スポーツ協会公認 エアロビクス指導員)

6月8日(土)

10時より受付開始

お申し込み、お問い合わせは

サンライフ秋田 ☎ 863-1391

