

# ディスコ＆歌謡エクササイズ

昭和から令和まで流行したディスコサウンド&歌謡曲で楽しくエクササイズ!!  
うきうき楽しめるレッスンです!!

昼の部

日 程: 12月24日(水)  
10:30~11:45

夜の部

日 程: 12月27日(土)  
18:30~19:45

※ご希望の日時を選択してお申込みください!! 両日参加も大歓迎です!!

受講料:各コース1,000円(1回分・含消費税)

講 師:工藤 あき子

定 員:各25名(先着順)

携行品:スポーツタオル

室内シューズ・飲料水

対 象:19歳以上

12月6日(土) 10:00~受付開始 お申込み・お問い合わせはサンライフ秋田 ☎863-1391