

今年も開催決定!!

サンライフ秋田

年に一度の特別エクササイズ



ディスコ & 歌謡曲 エクササイズ 昼コース

【日程】 12月25(水)
10:30~11:45

【受講料】 1,000円(含消費税)

【定員】 25名(先着順)

【対象】 19才以上の方

【携行品】 スポーツタオル、飲料水
室内シューズ

【講師】 工藤 あき子

ディスコ & 歌謡曲 エクササイズ 夜コース



昭和から令和までに流行した
ディスコサウンド & 歌謡曲
で楽しくエクササイズ!
ウキウキ楽しめるレッスンです!

【日程】 12月21日(土)
18:30~19:45

【受講料】 1,000円(含消費税)

【定員】 25名(先着順)

【対象】 19才以上の方

【携行品】 スポーツタオル、飲料水
室内シューズ

【講師】 工藤 あき子



申込方法 ★12月7日(土) 10時から電話または受付窓口にて受付★ 電話018-863-1391