

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