

気分爽快

エアロビクス

たくさん汗をかいて、ストレスを発散させましょう。

【日 程】 10月 ① 3日 ②10日
③17日 ④24日

火曜日 18:30~19:45 全4回

【受講料】 3,680円(消費税含・4回分)

【定 員】 20名

【携行品】 運動できる服装、室内シューズ
タオル、飲料水

【講 師】 嶋崎 美奈子

(日本フィットネス協会 公認インストラクター)

9月2日(土)10時より「窓口」・「電話」にて受付開始!

サンライフ秋田 ☎018-863-1391