



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】木曜日 10:30~11:45

① 8/1 ② 8/8 ③ 8/22 ④ 8/29

【定 員】25名 【受講料】3,880円（4回分）

【携行品】室内シューズ、タオル、飲料水

【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）

7月6日(土)10時より受付開始♪

お申込み、お問い合わせは

サンライフ秋田 ☎ 863-1391

