

New

はじめての “わくわく楽々”フィットネス

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 10:030~11:45

①6/6 ②6/13 ③6/20 ④6/27

【受講料】3,880円(4回分)

【定 員】25名

【携行品】飲料水、タオル、室内シューズ

【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)



5月4日(土)10:00受付開始!

お申し込み、お問い合わせは「電話」「窓口」にて☎863-1391