

短期教室

らくらく エアロ



毎週木曜日（全10回）

15時00分～16時00分

音楽に合わせて楽しく身体を動かす初心者・初級者向けのエアロビクスを実施します。楽しく汗を流したい方におすすめのレッスンです。

開催日時：10月6日～12月15日 毎週木曜日

15時00分～16時00分

場所：トレーニング室（フロア）

対象：20歳以上方

（ウォーキング程度の立位運動が20～30分程度継続できる方）

料金：8,000円（65歳未満）

6,000円（65歳以上） 全10回

定員：10名

持ち物：室内用シューズ、タオル等

申し込み：9/6（火）～ 窓口にて受付します。