

脂肪燃焼エアロ 教室



夜に開催するエアロビクス教室です。

1週間の疲れをリフレッシュ！！

音楽に乗って楽しく汗を流しましょう！

動きの中にストレッチや筋力トレーニング要素も含まれているので、脂肪燃焼はもちろん、心肺機能や全身持久力の向上にも効果があります。初心者向けのクラスですので、初めての方もお気軽にご参加ください。



- 日 時 19：45～20：45 金曜日 (全10回)
- 講 師 櫻木 恭子 先生
- 定 員 30名
- 受講料 5,500円



空きのある場合は、定員になるまで事務所にて申込を受付けます。

日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
7月7日	7月14日	7月21日	8月4日	8月18日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
8月25日	9月1日	9月8日	9月15日	9月22日

申込日：令和5年6月23日(金)19：15～19：30

※19：15～19：30に整理券を配布、19：30から説明開始

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(6/22必着)

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、教室を変更・中止する場合があります。
最新の情報はホームページをご覧ください、お電話にてお問い合わせください。

