

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 19：00～20：00 金曜日（全10回）

●講 師 櫻木 恭子 先生

●定 員 30名

●受講料 5,500円

※当館主催の教室は教室傷害保険に加入しております。



日程

第 1 回	第 2 回	第 3 回	第 4 回	第 5 回
9月30日	10月7日	10月14日	10月21日	10月28日
第 6 回	第 7 回	第 8 回	第 9 回	第 10 回
11月11日	11月18日	11月25日	12月2日	12月9日

申込日：令和4年9月9日(金)18：30～18：45

●申込み当日に来られない方は往復はがきでの仮申し込みが可能です。（9/8必着）
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。

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。

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。

