

5月スタート1DAYレッスン！！

はじめてのエアロビクス

毎週木曜日

12:20～13:05(45分)

料金 税込 500円(税抜 463円)/1回

場所:3階会議室

**持ち物:タオル、飲み物、
シューズ**

対象:高校生相当以上

定員:25名

**初回は5月9日(木)！！
1階フロントにて前日より
お申込み開始！**

★内容★

音楽にあわせて簡単な歩行動作やステップを行います。初めての方もエアロビクスに慣れている方もどなたでも楽しくしっかりと汗をかける内容となっておりますので、お気軽にご参加ください♪



担当:杉野R

水元総合スポーツセンター体育館 ☎03-3609-8182