



トータルステップ エクササイズ

講師：大和田

日時 2/21(土)16:15～17:00

場所 スポーツ棟1階スタジオ

対象 高校生以上

定員 20名（先着順）

料金 500円

持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル
(動きやすい服装でお越しください)

申込 ホームページ内、
イベントタブからお申し込みください



エイブルスポーツ交流センター 0280-22-3500

～内容～

持久力、体幹
バランス、パワー
すべての要素を取り
入れた、新感覚の
有酸素運動です！