



☆講師名☆ 佐々木 ゆかり

★クラス名★ はじめようエアロビクス

☆開催日☆ 月曜日 13:30~14:30

★趣味など★ 好きなこと、スイーツを食べること、空、海を見ること

☆お客様に伝えたい言葉☆

前半は:ゆっくりペースで曲にあわせて有酸素運動」をおこないます。

後半は:お家でも簡単にできる筋力維持の運動」と「気持ち良いなあ〜」

と身体が喜ぶストレッチを行います。

ぜひと一緒に運動されてみませんか？！