

～有酸素運動で理想の身体に～

エアロビクス教室



教室詳細

場 所 ■ 倉吉スポーツセンター体育館

日 時 ■ 毎週金曜日 10:00～11:00

参加費 ■ 600円/回

対象 ■ 一般

○講師より一言○

基礎ステップの組み合わせによってつくられたダンスなので、覚えやすく身体をダイナミックに動かせる内容です。動きながら姿勢のチェックや使っている箇所へのアプローチにも重点を置いています。

※お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理させていただき、教室連絡等に利用させていただきますので、あしからずご了承ください。

講師紹介

河本 珠紀



- ・健康運動実践指導者
- ・FTPマットピラティスベーシックプラスインストラクター
- ・Stretch-eze® オフィシャルトレーニング修了
- ・ホールフードジュニアマイスター
- ・ウェルネスデザイナー



倉吉スポーツセンター

TEL : 0858-22-5674

〒682-5822 鳥取県倉吉市葵町591-1
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7406>

- 営業時間 8:30～22:00
- 休館日 年末年始のみ
- FAX 0858-22-5684