

13

## 簡単エアロ

3ヶ月 12回コース

4月期 7月期 10月期 1月期

各期ごとにお申し込みが必要となります。

初心者でも簡単に取り組めるエアロビクス、  
心肺機能向上と体脂肪減少を目指します。

毎週 金曜 19:00~19:50

定員 20名

※空き枠について 施設トップ、重要なお知らせ欄、  
空き枠募集のお知らせより、ご確認ください。