

15

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

各期ごとににお申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、ご確認いただけます。