

ソフトエアロビクス 教室

有酸素運動をしながら、ダイエットに欠かせない基礎代謝アップの為のエクササイズも楽しく指導します。エアロビクス、はじめてみませんか？



(水曜日・全11回)

【日 時】 1 月 7、14、21、28日

2 月 4、18、25日

3 月 4、11、18、25日

10:40~11:40

【対 象】 一般の方

【定 員】 15 名 (先着順)

【参加料】 8,800 円 (傷害保険料含む)



【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物、室内シューズ

【会 場】 雄踏総合体育館 ダンス会議室

【申込方法】 雄踏総合体育館窓口にて、参加料を添えてお申し込みください。

12 月 15 日 (月) から新規受付スタート！

※定員に空きがあれば、途中参加可能です。

※内容等、詳しくは雄踏総合体育館までお問い合わせください。

1 回体験制度もあります。

浜松市雄踏総合体育館
住所：浜松市中央区雄踏町宇布見9981-1
TEL：053-597-3500
<https://www.yuto-maisaka-sports.com/>

