

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^o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？

【日 時】 10月2、9、16、23、30日

11月6、13、20、27日

12月4、11、18日

(水曜日・全12回)

10:40~11:40



【対 象】 一般の方

【定 員】 15 名 (先着順)

【参加料】 9,600 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 ※10月2・23日はサブアリーナ

【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。

9 月 15 日 (日) から受付スタート!

※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/>

