

ワクワクエアロ 教室

ワクワクしながら、らくらく楽しい♪

運動の基本「歩く」動作を基本に、エアロビクスの要素も取り入れながら
全身の筋肉をバランスよく使い、楽しくカラダを動かす教室です。

【日 時】 10 月 5 ・ 19 ・ 26 日

11 月 2 ・ 9 ・ 16 ・ 30 日

12 月 7 ・ 21 日

9 : 30 ~ 10 : 30



(月曜日・全9回)

【対 象】 一般の方

【定 員】 15 名 (先着順)

【参加料】 8,550 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。

9 月 15 日 (火) 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/>

