

施設利用料のみでどなたでも参加OK!!

初級エアロ45分

<日程> 6/9(金)・7/14(金)・8/11(金)

<時間> 13:30~14:15

基本のステップと簡単な手の動きで全身を動かします。
エアロビクスは、続けることで心肺機能が強くなり疲れにくい身体になります。
また身体のコリをほぐしストレッチ効果も得られます。
一緒に汗をかいてストレス発散しましょう!!
エアロビクスが初めての方でも安心してご参加頂けます。



インストラクター
加藤

