

# 初級エアロ45分 ～無料レッスン～

5月12日(金)

13:30～14:15

5月27日(土)

11:00～11:45

会場 スタジオ②(海側)



インストラクター  
加藤

施設利用料のみでどなたでも参加できる  
45分間の初級エアロ♪



音楽に合わせて楽しくステップをとっていきます。  
このクラスは、基本のステップと簡単な手の動きで全身を動かしていきます。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。

皆様のご参加お待ちしております。