

有酸素運動で代謝アップ!

ファット・バーニング

講師 AFAA 認定インストラクター 新本裕子



初心者向きのエアロビクスです。
音楽に合わせて体を動かしてストレス解消!
体脂肪が気になる方や運動不足が気になる方
にお勧めです。



◆日時 6月7.14.21.28日(金)
7月5.12.19.26日(金)
10:30~11:30 【全8回】

◆場所 西野地区センター 1階 ホール

◆定員 25名

◆持ち物 上靴(運動靴)・タオル・糖分の入っていない飲み物

◆費用 4,800円

申込方法 : 5月21日(火) 9時より電話受付(先着順)