

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 9月6.13.20.27日(金)
10月4.18.25日 11月1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：8月20日(火) 9時より電話受付(先着順)