

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 4月4.11.18.25日(金)
5月9.16.23.30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 5,600円

申込方法 : 3月18日(火) 9時より電話受付(先着順)