

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5.12.19.26日（金）
10月3.17.24.31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：8月19日(火) 9時より電話受付（先着順）