

ベーシックエアロ

フライデーナイトはいい汗かきましょう！

4/12
START



エアロビクスの基本的な動きを行います。
テンポのいい曲で楽しく身体を動かしましょう！
ボディシェイプに最適です☆彡

当日参加の教室

曜 日：毎週金曜日

※5/3・9/27・11/8・15・22・29・12/27・1/3・3/20・27除く

時 間：19:00～20:00

場 所：トレーニングルーム

料 金：1回500円

対 象：15歳以上

定 員：先着30名

※運動しやすい服装・室内シューズが必要です

※日程は都合により中止する場合があります

みんなで楽しく
エアロビクス!!



大森スポーツセンター ☎ 03-5763-1311