

エアロビクス

金曜日

10:00~11:00

講師



上杉 忍

お申込みは電話、
又は加古川市立総合体育館フロントまで！！

**脂肪燃焼！！健康な身体作り！
リズムに合わせて楽しく運動しましょう～★**

日 程 1/4・18・25 2/1・8・15・22
3/8・15・29

場 所 研修室

定 員 50名(先着順)

受講料 3,000円(全10回)

対 象 16歳以上

持ち物 運動出来る服装・室内シューズ
飲料水・タオル

加古川市立総合体育館
〒675-0047
加古川市西神吉町鼎1010
TEL 079-432-3000
FAX 079-431-5700