

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 6/28 7/5・12・19 8/2・9・16・30
9/6 10/4 (来期は10/11から)

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 運動できる服装・飲料水・タオル・室内シューズ

日程は変更になる場合がございます。
予めご了承下さい。

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