

かんたんエアロビクス

金曜日

11:15~12:15

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！！**

初心者向けエアロビクス

ハードすぎずゆっくりすぎず楽しめる教室です♪

日 程 1/4・18・25 2/1・8・15・22
3/8・15・29

場 所 研修室

定 員 20名(先着順)

受講料 3,000円(全10回)

対 象 16歳以上(エアロビクス初心者)

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