

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 4/13・20・27 5/11・18・25
6/1・8・15・22

場 所 研修室

定 員 20 名

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