

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にすぎず楽しめる教室です♪

日 程 1/12・19・26 2/2・9・16・23
3/9・23・30

場 所 研修室

定 員 20 名

受講料 3,000円(全10回)

対 象 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