

日曜日開催

当日教室



楽しく燃焼

エアロビクス

エアロビクスの振り付けを楽しんでいくクラスです。初級よりも消費カロリーアップを目指します。筋トレも行いながら全身の持久力と筋力の向上をしていきましょう！

エアロビクスの経験がなくても大丈夫です！



プールスタッフとしても勤務しています♪
興味のある方はお声掛けください♪

担当：石川

日程	7月7・14・21・28日	8月4・18・25日
時間	14:00~15:00 (60分)	
場所	西楽園 2階 会議室2・3	
定員	20名 (先着順) 18歳以上の方 (高校生を除く)	
料金	1回 500円 (当日支払い) ※教室前または終了後60分以上の施設ご利用の場合、別途施設入館料がかかります。	
受付	西楽園 事務所窓口にて開館 (9時) より受付開始 先着順。定員になり次第締め切りとなります。	
持ち物	シューズ・タオル・フタが閉まる飲み物 (ビン・缶以外)	
備考	他の方の代理手続きは出来ません。 指導員の都合により開催日の変更が発生する場合があります。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。	