

どんどん動けちゃう
秋のエアロ

13インAERO

内 容

ソフトエアロビクス

ハードに走ったり弾んだりしないやさしいエアロビクスです♥

日 程

10月 7日(土)・14日(土)
28日(土)

11月 4日(土)・11日(土)
18日(土)・25日(土)

12月 2日(土)・9日(土)
16日(土)

時 間

14:10~15:10

注|レッスン開始時刻までにスタジオにお入りください

場 所

ふくみつプール 2階スタジオ

担 当

今井 貴子 インストラクター

持ち物

内履きシューズ・飲料水・汗ふきタオル

参加費

1回 500円 (当日受付にてお願いします)

入館料

410円

申 込

当日受付 ※定員20名

嬉しいPoint①
初心者向けだからどなたでも安心して
気軽に参加できる!!

嬉しいPoint②
都合のいい日だけ運動したい日だけ
レッスンに参加できる!!



<問合せ先> 南砺市ふくみつプール ☎0763-52-8801