

# 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SHOWAグループ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** 4/3・10・17・24 5/8・15・22・29  
6/12・26

**場 所** 研修室

**定 員** 30名(先着順)

**受講料** 5,000円(全10回)

**対 象** 16歳以上(エアロビクス初心者)

**持ち物** 運動できる服装・飲料水・タオル・室内シューズ

日程・場所は変更になる場合がございます。  
予めご了承ください。

SHOWAグループ総合体育館  
〒675-0047  
加古川市西神吉町1010  
TEL 079-432-3000  
FAX 079-431-5700