

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、又は加古川市立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 4/4・11・18・25 5/9・16・23・30
6/13・27

場 所 研修室

定 員 30名(先着順)

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。

加古川市立総合体育館
〒675-0047
加古川市西神吉町1010
TEL 079-432-3000
FAX 079-431-5700