

スローエアロ

令和6年度 開催日程

7月15日(月・祝) 9月16日(月・祝)

11月4日(月・祝) 2月11日(火・祝)

スローエアロは「開く・伸ばす・ひねる」の3つの要素を取り入れた運動初心者の方でもがんばらずにできる新感覚のエクササイズです。運動が初めての方でも安心してご参加ください！！

対 象

一般

時 間

10:00~11:00

定 員

18名

持ち物

運動できる服装
室内用シューズ
飲み物

受講料

800円

会 場

1階 スタジオ

講 師

引地 博美

申込方法

各開催日2週間前の13:00から電話または窓口にて先着申込

