

ボディメイクエアロ 教室

ダンスミュージックのアップテンポな音楽に合わせてリズムカルに体を動かしながら有酸素運動をします。

脂肪燃焼と筋力トレーニングを楽しみながら行いましょう！

18歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

日時 : 8/21 (月) ~ 11/27(月) (全12回)

※9/18、10/9、11/13は除く

19:30~20:30

参加費 : 4000円

申込日 : 8月6日 (日) 午前8:30より (定員40名)

申込方法 : 川越運動公園総合体育館に参加費を添えてお申込
ください。

➡ 詳しくは川越運動公園総合体育館まで TEL 049-224-8765

