

楽しくエアロビクス



エアロビクスは、心肺機能や全身の持久力の向上に効果が期待されます。アップテンポなリズムに合わせて、楽しく体を動かしましょう。

日時：8月31日(水)

11:00~12:00

場所：2階 多目的ホール

定員：30名(先着順)

募集：8月8日(月)~

※定員になり次第終了

服装：動きやすい服装

※裸足で行ないます



講師：吉得 慎太郎先生

お昼の体操でおなじみの先生です。
ご自分のできる範囲で楽しんでください♪

