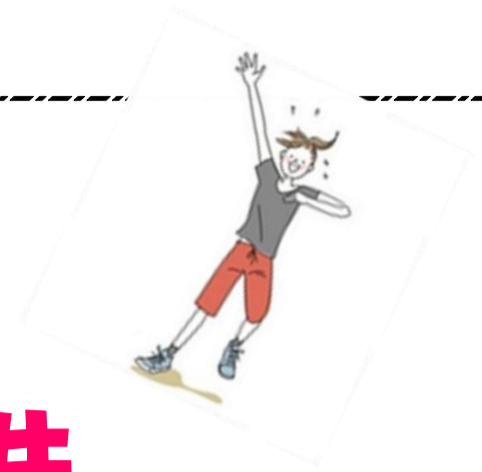


☆2月お楽しみレッスン☆

～恵方巻き食べよ♪(◡‿◡)♪～

2/3(土)15:00～16:00
レッスン場所:多目的室



「はじめてエアロ」担当:坂井

・エアロビクスの基礎的な動きを楽しみながら、汗をかいて音楽に合わせて脂肪を燃やすプログラムです

※持ち物:動きやすい服装、タオル、飲み物

2/10.17(土)15:00～16:00
レッスン場所:多目的室



「ENJOY! エアロビクス」 担当:坂井

・エアロに慣れてきた、ステップアップしたい、体力向上したい方にオススメな中級プログラムです! 色々なコンビネーションを取り入れながら楽しくチャレンジしましょう!

※持ち物:靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

2/24(土)15:00～16:00
レッスン場所:多目的室

「ボディメイク&ストレッチ」 担当:坂井

今、流行りの美脚・美尻、体幹と...

メリハリのある使えるBODYづくり!! 一緒にいかがですか?(^_^)☆

※持ち物:靴、動きやすい服装、タオル、飲み物

●レッスン参加中での携帯電話およびタブレット端末のご利用はお控えください。

●教室内容は変更又は休講することがございますので予めご了承ください。