

# ☆5月お楽しみレッスン☆

～衣替えしよ♪～

5/12(土)15:00～16:00  
レッスン場所:多目的室



## 「ENJOY! エアロ」 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

5/19.26(土)15:00～16:00  
レッスン場所:多目的室

## 「ステップエクササイズ」 担当:坂井 (定員15名)



音楽に合わせて踏み台を昇降する有酸素運動プログラム！脂肪燃焼の効果が絶大！！

※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。