

フリーレックスン

4月8日
スタート!
1回 380円

※ 高校生以上で医師から運動制限をされていない人

エアロビクスプラスα



「エアロビクス」だけではなく
「プラスα」のレッスンを
受けてみませんか?

講師: 本多講師

◎ 1.3.5週の **月曜日** (祝日は、休講になります)

「エアロビクス プラス (ストレッチ)」

◎ 2.4週の **月曜日** (祝日は、休講になります)

「エアロビクス プラス (筋トレ)」

時間 : 13:00~14:00