

らくらくエアロ



インストラクター

桐野

初心者、初級者対象のプログラムです。

エアロビクスの基本動作を中心に
少しずつスキルが上がるのを
楽しみながら、体力向上、
健康増進にもつながります。

曜日	時間	対象
木	11:00~12:00	16歳以上
月会費 3250円(入会手続き必要)		
1回券 870円(券売機で購入下さい)		