

10月～新規開講 健脚エアロ

【内容】

音楽に合わせて全身で一番筋肉の多い脚を動かし、
日常生活を快適に過ごせる身体づくりを目指しましょう！

- ・場所 大阪狭山市立総合体育館 武道場
- ・日時 毎週木曜日 11:00～12:00
- ・定員 15名様
- ・対象者 16歳以上の方
- ・参加費 520円/回 または 2,600円の回数券
- ・持ち物 動きやすい服装、タオル、飲み物
- ・問い合わせ先 大阪狭山市立総合体育館
☎ 072-365-5250



担当インストラクター

溝端 香織

毎週月曜日の「軸トレ」も担当しております
皆様のご参加をお待ちしております♪