

# エアロビックダンス

- 講 師： 笹尾 緑（スパ笹尾オーナー）
- 回 数： 全 15 回
- 時 間： 10：30～12：00
- 曜 日： 木 曜 日
- 場 所： シビックセンター4階 さくらホール
- 募集人員： 26名
- 受 講 料： 7,920円（消費税を含む）

[最初に用意するもの]

身体を動かしやすいウェア

<コメント>

トレパンで楽しみながら健康に。男性も歓迎。

回数	月 日	内 容
1	10月15日	エアロビクス・ストレッチ
2	10月22日	プロポーションメイク
3	10月29日	
4	11月5日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	11月12日	
6	11月19日	
7	12月3日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	12月17日	
9	1月14日	
10	1月21日	プロポーションメイク 腹・ウエスト・バスト・ヒップアップ・手足
11	1月28日	
12	2月4日	
13	2月18日	エアロビクス・ジョギング
14	2月25日	
15	3月4日	