

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 20 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： 9,830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10日	エアロビクス・ストレッチ
2	10月17日	プロポーションメイク
3	10月24日	
4	10月31日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	11月7日	
6	11月14日	
7	11月21日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	11月28日	
9	12月12日	
10	12月19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9日	
12	1月16日	
13	1月23日	エアロビクス・ジョギング
14	1月30日	
15	2月6日	
16	2月13日	
17	2月20日	
18	2月27日	
19	3月5日	
20	3月12日	