

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	4月16日	エアロビクス・ストレッチ
2	4月30日	プロポーションメイク
3	5月14日	
4	5月21日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	5月28日	
6	6月4日	
7	6月11日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	6月25日	
9	7月9日	
10	7月16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	7月30日	
12	8月6日	
13	8月20日	エアロビクス・ジョギング
14	8月27日	
15	9月3日	