

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15日	エアロビクス・ストレッチ
2	4月22日	プロポーションメイク
3	5月13日	
4	5月20日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	5月27日	
6	6月10日	
7	6月17日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	6月24日	
9	7月8日	
10	7月15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22日	
12	8月5日	
13	8月19日	エアロビクス・ジョギング
14	8月26日	
15	9月2日	