

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21日	エアロビクス・ストレッチ
2	4月28日	プロポーションメイク
3	5月12日	
4	5月19日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	5月26日	
6	6月16日	
7	6月23日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	6月30日	
9	7月14日	
10	7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	7月28日	
12	8月4日	
13	8月18日	エアロビクス・ジョギング
14	8月25日	
15	9月1日	