

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21日	エアロビクス・ストレッチ
2	10月28日	プロポーションメイク
3	11月11日	
4	11月18日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	11月25日	
6	12月9日	
7	12月16日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	12月23日	
9	1月13日	
10	1月20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27日	
12	2月3日	
13	2月17日	エアロビクス・ジョギング
14	2月24日	
15	3月3日	