

エアロビクダンス

- 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
- 募集人数 : 26名
- 受講料 : 9,900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16日	エアロビクス・ストレッチ
2	10月23日	プロポーションメイク
3	11月6日	
4	11月13日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	11月20日	
6	12月4日	
7	12月11日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	12月18日	
9	1月15日	
10	1月22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29日	
12	2月5日	
13	2月19日	エアロビクス・ジョギング
14	2月26日	
15	3月5日	