

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： 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	4月17日	エアロビクス・ストレッチ
2	4月24日	プロポーションメイク
3	5月15日	
4	5月22日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	5月29日	
6	6月12日	
7	6月19日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	6月26日	
9	7月10日	
10	7月17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24日	
12	8月7日	
13	8月21日	エアロビクス・ジョギング
14	8月28日	
15	9月4日	