

## 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	10月17日	エアロビクス・ストレッチ
2	10月31日	プロポーションメイク
3	11月14日	
4	11月21日	笑顔ビクス エアロビクス・ストレッチ
5	11月28日	
6	12月5日	
7	12月12日	エアロビクス・ストレッチ・ウォーキング
8	12月19日	
9	1月16日	
10	1月23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30日	
12	2月13日	
13	2月20日	エアロビクス・ジョギング
14	2月27日	
15	3月6日	