

エアロビクス&体幹トレーニング

『ママの為のエアロビクスサークル』

有酸素運動で脂肪燃焼 ストレス解消 体幹トレーニングでプロポーション維持 燃焼しやすい体作り

毎週木曜 9:30～60分 場所；舟石川コミュニティセンター

会費2400円（月4回実施の場合）

☆保育利用メンバー 初回のみ登録2000円 会費2800円（4回実施の場合）

☆体験または時々利用1000円 見学不可 時々利用の方の保育はご利用いただけません

持ち物 エアロシューズ ヨガマットまたはバスタオル 飲み物 汗拭きタオル

※多目的ホールの予約状況により その都度レッスン内容がエアロ又は体幹トレーニングとなります

mahanatahiti@ymobile.ne.jp

070 5587 7076 講師 綿引 晴子

※レッスン中である事が多いためメールでのお問い合わせを推奨いたします