

音楽に合わせて Let's エクササイズ

エアロビクスは脂肪燃焼効果が高く、ダイエットに効果的！誰にでもできる動きを組み合わせているので、初心者でも安心。自分一人では運動が長続きしない人でも、楽しめるから継続しやすいのでおすすめです。参加者のレベルに合わせて指導します。

《平成 28 年度日程》

1 期				2 期				3 期				4 期			
4月	5	19	26	7月	12	19	26	10月	4	11	25	1月	10	17	24
5月	17	24	31	8月	9	16	30	11月	8	15	29	2月	14	21	28
6月	7	15(水)	21	9月	13	20	27	12月	13	20	27	3月	開催なし		

《曜 日》 火曜日

《時 間》 19:00～20:00

《場 所》 多目的ホール AB（1階）他

《対 象》 一般（16歳以上）

《受講料》 1ヶ月 3,500円

1～3期 9,300円、4期 5,800円

《持ち物》 動きやすい靴、動きやすい服装

《体 験》 1,000円（1回のみ）

※受講料は必ず、教室参加前にお支払いください。

※お客様都合での返金は出来ません。

大阪府立体育会館

TEL 06-6631-0121

大阪市浪速区難波中3-4-36

（受付時間 9:00～20:00）