

シンプル エアロビクス

参加費

500円

1コイン

初心者大歓迎!!

心も体もリフレッシュ
♪ 脳トレにも効果的 ♪

初心者向けのシンプルな動きの組み合わせで行います。

運動不足の方や体力に自信のない方でも安心なプログラムです。

1月17日 (土) 15:00~16:00

【場 所】 三木山総合体育館 体育室

【対 象】 18歳以上 【定員】 20名

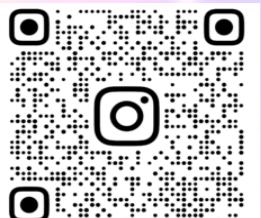
**【持ち物】 室内シューズ・補給水
汗拭きタオル**

【担 当】 桂 (マックススポーツ)

↓その他イベント情報はコチラ ↓ ★お気軽にご参加ください★

ホームページ

Instagram



問合せ・申込み

0794-83-4445

三木山総合体育館