

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)

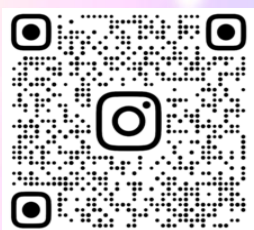


↓その他イベント情報はコチラ↓ ★お気軽にご参加ください★

ホームページ



Instagram



問合せ・申込み

0794-83-4445

三木山総合体育館