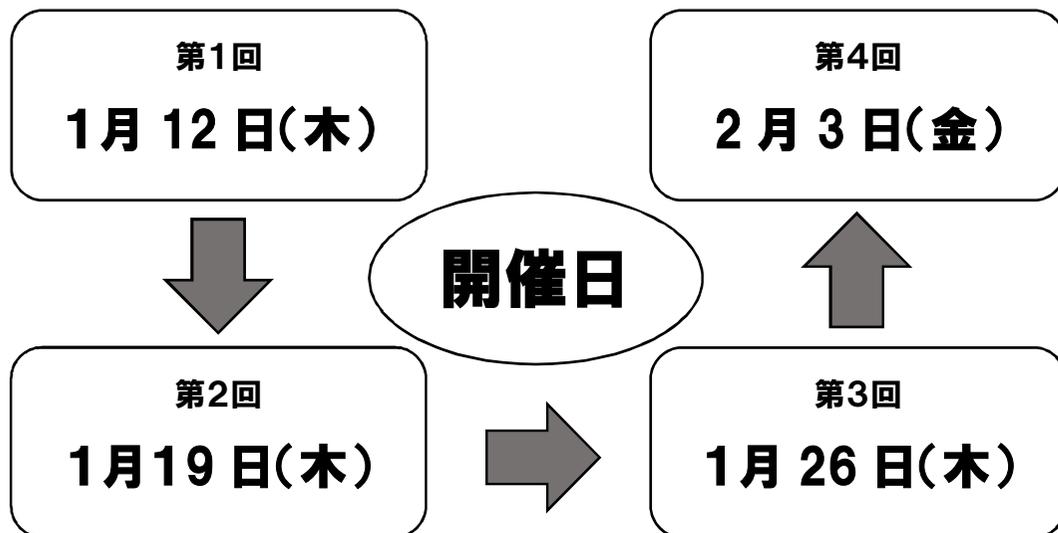


エアロビクスダンススクール



参加者募集中!
年末年始の運動不足を解消しませんか?



時間

午後7時～午後8時30分

内容

ストレッチ運動(身体の柔軟性を高めます)
エアロビクスダンス(体脂肪率を低下させます)
※専門のインストラクターが指導します

会場

様似町中央公民館(リハーサル室)

持ち物

運動靴・運動しやすい服装
タオル・スポーツドリンク

対象

健康で身体を動かしたい18歳以上の方

参加料

1回200円
※当日会場でお支払ください