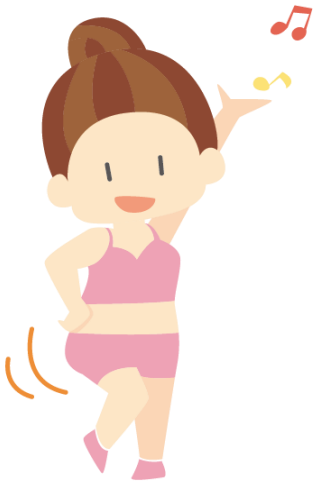
エアロde脂肪燃焼

12月25日～3月26日の金曜日（全10回）
19時30分～20時30分

ところ	東野公園体育館　会議室
対象者	18歳以上の人
募集人数	15名
参加費	4,000円（スポーツ保険料別）
持ち物など	体育館シューズ、動きやすい服装、飲み物、タオル



エアロビクス初級～中級の動きで体脂肪を燃やします。リズムに合わせて全身を使うので、しっかり体を動かしたい方におススメです♪

R100
古紙パルプ配合率100%再生紙を使用