

超!燃焼系 エアロトレーニング

Part2

エアロビクス担当：谷岡インストラクター



音楽に合わせて
全身を大きく
使います♪
一緒にいい汗
“ガッツリ”
かきましょう!

自重筋トレ担当：松本インストラクター



リズムに合わせて筋肉に
刺激を!! 気づいたときに
あっ…効いてる💦を皆さん
で体感しましょう
楽しむもよし
効かせるもよし
みなさんでたくさん汗を
かきましょう

実施日 **5月4日(月) みどりの日**

時間 **11:30~12:30**

会場 **多目的室1**

定員 **30人**

参加費 **1,000円**



4月15日(水) 10時より 申込受付開始!

※総合受付にてお申込み下さい。

※電話受付は4月15日11時から受付開始

※予約後、キャンセルの場合は、当日までに必ずご連絡ください。

中野区立総合体育館

☎ 03-5860-0024