

なかのウェルネスJAPANメソッド

2025

昭和風エアロ

祝日限定スペシャルイベント

9月23日（火・祝）

11:30～12:30

募集開始9/1(月)～ 直接
受付もしくは☎予約OK！

レッスン内容；

あの懐かしいエアロビクスを
はじめたころを思い出す・・・
そんなレッスンです

担当講師 profile

谷岡 猛

金額：おひとり1回 600円

場所：多目的室1

定員30名

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。

J A F A / G F I インストラクター
元コナミスポーツエアロビクスインストラクター養成
コース講師（2003～2013）

中野区総合体育館 ☎03-5860-0024

