なかのウエルネス JAPAN METHOD

あの懐かしいエアロビクスを・・・

11.23 MON

＜講師＞
谷岡 猛
JAFA/GFI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
（2003-2021）

募集開始 10.23 FRI 10:00～
総合受付またはお電話でお申し込みください。

昭和エアロ PART2

足から健康 裸足エアロ

中野区総合体育館

11.23 MON

昭和エアロ PART2

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。

時 間　10:00～11:00
定 員　30名
場 所　多目的室１
参加費　600円(税込)

足から健康 裸足エアロ

裸足で行う足裏ほぐしや足つぼ刺激、
コンディショニング運動を
取り入れながら、音楽に合わせて
楽しく身体を動かし、
足元から健康づくりを目指します。

時 間　11:30～12:30
定 員　30名
場 所　多目的室１
参加費　600円(税込)

総合受付またはお電話でお申し込みください。

※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。

中野区総合体育館