

お気軽フィットネス

とき 毎週 木曜日 10:00~11:30

ところ 東海市しあわせ村 集会室

定員 20名(先着順)

会費 520円/回 当日お支払いください

講師 竹内 奈津子 (AFAA公認エアロビクスインストラクター)

持ち物 運動の出来る服装、タオル、飲物

※1. 体調の症状により医師の診断をお願いする場合がございます。

※2. 万一事故が起きた場合の応急処置はいたしますが、その後の責任及び参加者の健康管理に関する責任は負いませんので、予めご了承下さい。

リズムに合わせて
ラクラク体操、
ボール、チューブで
楽しく汗をかきましょう！

