

エアロビクスT@ヨガ

場所

北部体育館アリーナ

日時

7/1(木),7/7(水)

10:00~11:15

7/2(金),7/6(火),7/8(木)

13:30~14:45



対象:

18歳以上



定員:

50名程度



持ち物:

シューズ・飲み物



会費: ¥700-

(各1回) 当日申し込み

陽気なインストラクターと一緒に 楽しく汗を流しましょう！！

気分が良くなる



脳強化



心肺機能の強化



筋力アップ



体重減量



申込み: 開催日当日にアリーナへ

お越しください！！ (会費持参)

〒420-0941 静岡市葵区松富4-14-1

(公財) 静岡市体育協会 北部体育館 255-6262