

イベント

かんたんエアロビクス



8月10日（土）開催！

エアロビクスは脂肪燃焼効果や心肺機能の改善、骨粗鬆症の予防などが期待できるステップエクササイズです。楽しみながら、かんたんなステップを中心に音楽に合わせて身体を動かして行きましょう。

講師 高野 繭美

【日時】 8月10日（土） 10：50～11：40

【場所】 洞峰公園スタジオ

【対象・定員】 高校生以上男女 12名

【料金】 ￥1,000

【持ち物】 室内履き、飲み物、タオル、動きやすい服装でお越しください！

【申込み期間】 7/18（木） 13：00 ～ 8/7（水） 23：59まで

【申込方法】 洞峰公園ホームページWEB申込みフォームより ⇒

<https://select-type.com/ev/?ev=NDxLeWmlaX0>



【注意事項】 ・ 料金はイベント当日、開始前に受付にてお支払いをお願いいたします。

・ 先着順になります。申込み人数が少ないときは中止となる場合があります。