

エクササイズ教室(夏期) 【ステップ台編】

様々なステップを取り入れながら、音楽に合わせて踏台昇降運動を行います。足腰強化・体力向上が期待でき、しっかりと汗をかきたい方にオススメです！

【講師】スポーツトレーナー

【日時】 7/21～9/8 毎週水曜日
14:00～15:00 (全8回)

【対象】 18歳以上

【定員】 11名

【料金】 3,300円

【募集期間】 6/1(火)～6/15(火) **必着**

※応募多数の場合は抽選となります

※定員に満たない場合は、募集期間を延長し先着順にて受付します

※本教室はマスク着用で実施します