

AEROBICS



ボクシメイクエアロ 体験会開催

エアロビクスと筋トレを融合した脂肪燃焼効果アップのプログラムです。ダイエットしたい方、しっかり汗をかきたい方におススメです！

開催日：10/11(木)・10/18(木)・10/25(木)・11/1(木)
11/8(木)・11/15(木)・11/22(木)

時間：14：30～15：30

参加費：1,080円 定員：5名

持ち物：上履き・水分・タオル

講師：門脇奈美子先生

健康運動実践指導者、介護予防運動指導員

★ お電話にてお申込みください ★

お問合せ

ラサンテ

メディカルフィットネス La Santé

0235(64)8858

営業時間 平日：13:00～21:00

土日祝：10:00～18:00