

大人のためのスクール

グループセッション

参加者募集中!

エアロビクス

エアロビクスする為のコーディネーショントレーニングから行い、
エアロビクスで楽しく汗をかきましょう!

【こんな方におすすめ!】

- エアロビクスを上手に動きたい、ダイナミックに動きたい
- 動きやすい、汗をかきやすい身体をつくりたい
- 楽しく怪我をしにくい体づくりをしたい

日程

2024年4月 1日、15日、22日 (月)
5月 13日、20日、27日 (月)
6月 3日、17日、24日 (月)
19:30~20:15 (45分) エアロをする為の身体づくり
(クリーンタイム10分)
20:25~21:10 (45分) エアロビクス

場所: 3Fスタジオ マルチパーパス

参加費

1レッスン (45分) 900円 (税込) 2レッスン(45分×2) 1,600円
1ヶ月セット価格 4,470円 (2レッスンのみ)
3ヶ月セット価格 13,410円 (2レッスン×9回分)
※一般の方は別途施設利用料(1,100円税込)を頂戴致します。

定員

15名 (最少催行3名)

その他

キャンセルは前日までにご連絡ください。当日の返金は出来かねますのでご了承ください。
国の要請等により、時間変更や中止の場合もございます。あらかじめご了承くださいませ。

講師



佐藤 かおり IR

※表示金額は税込価格となります。