

講座 ジャンル	エアロビクス	教員名	かなざわ 金沢 とも子 ^こ
------------	--------	-----	-----------------------------



『運動不足を解消したい!』
『ストレス発散したい!』
『ダイエットしたい!』
なんて思っ^ていら^っしゃ^るあ^なた!

私と一緒に
気軽にエアロビクスを
はじめま^しょう!!

内容

エアロビクスの経験のない方にも、楽しんでいただけるようなレベル設定。有酸素運動後に簡単なシェイプアップ運動を行いダイエットだけではなくボディラインも美しく整えていきます。

服装

運動しやすければ、何でも OK ですよ♪

持ち物

- タオル
- 水分
- 室内シューズ

