

～目指すは美しい姿勢～

スマイル美クス

毎日忙しい方でも参加しやすい時間帯の講座です。
エアロビクス要素を取り入れ、軽快な音楽に合わせた
動作で体幹を鍛えましょう！

はじめまして・・・
夜の開催です

エアロビクスで
Hey! Hey! Hey!!

日時 5月7・14・21・28日 6月4・11日

(木曜日・全6回) 19:30～20:30

定員 20名 講師 岡田 真依 先生

参加費 3,600円

持ち物 室内シューズ・ヨガマット・タオル・飲み物

場所 脇之島公民館 大ホール

申込み 受付中