

無料トライアル

4月 4/11/18/25日(金)



ワンタイムレッスン **ゼロエアロ**

ZERO AERO

好きな時に気軽に来れる♪

都度参加制



14:00~15:00

1回 60分 800円

中高年からでも始められる♪ **初心者さん集まれ!**



ZEROエアロとは

開催場所：第一会議室

初心者向けのエアロビクスです。ゼロから始められるのが特徴です♪
予め作られた振付で、リズムダンス♪ 強度はそこそこ、難度は簡単
誰でも簡単に覚えられるので直ぐにダイナミックな動きもできる!!
4ヶ月毎に振付がアップデートするので飽きずに続けられる♪

開催日： 毎週金曜日 (祝日はお休み) 開催時間： 14:00~15:00

料金： 1回800円 定員人数： 15名

受付は開催当日13:40より開始です。受付開始より先着順にてご参加可能です。受付時に参加費をお納めください。定員の際はご参加できません。予めご了承ください

〒206-0003 多摩市東寺方588-1

多摩市立総合体育館

問い合わせ：042-374-2313