

当日参加制



エアロビクスは敷居が高いと思っている方  
初心者さん集まれ！

中高年からでも始められるリズムダンス  
**ZEROエアロ**

予め作られた振付でリズムダンス  
慣れるのも早いから **すぐにダイナミックに動ける**  
**強度はそこそこ 難度は簡単！**  
**4ヶ月毎に振付がアップデート！** するから飽きない！

10月4日(水)スタート

※ 10月4日(水)のみ無料体験！！

開催日： 毎週水曜日

開催時間： 13:30～14:15(13:10受付開始)

料金： 1回500円

※ 当日参加制だから、予約なしで気楽に参加  
できます！



レッスン事業担当者 吉澤 姫里  
【主催者】 多摩市立総合体育館  
TEL 042-374-2313