

# かんたんエアロビクス

**金曜日**

**11:15~12:15**

**講師**



**上杉 忍**

**お申込みはフロントまで!!!**

初心者向けエアロビクス

ハードすぎずゆっくいきすぎず楽しめる教室です♪

**日 程** 7/6・13・20 8/3・10・17・24  
9/7・14・21

**場 所** 研修室

**定 員** 20 名

**受講料** 3,000円(全10回)

**対 象** 16歳以上(エアロビクス初心者)

**持ち物** 運動出来る服装・室内シューズ  
飲料水・タオル

加古川市立総合体育館  
〒675-0047  
加古川市西神吉町鼎1010  
TEL 079-432-3000  
FAX 079-431-5700