

リズム体操教室

音楽のリズムに合わせてさまざまな体操を行います！！
有酸素運動なので、脂肪燃焼や心肺機能向上につながります。
また、柔軟性が向上し、
脳トレーニングやストレス発散にもなります。
はじめての方でも安心してご参加いただけます！



時間	木曜日 13:00 ~ 13:50 (50分間)
日程	10月3日、10日、24日、31日
	11月7日、14日 (全6回)
場所	幸手市B & G海洋センター (体育館)
定員	25名 (先着順)
料金	各日 1回 400円
受付	教室開催日の1週間前より申込可 受付窓口・電話にて参加申込み下さい
	※他の方の受付はできませんので、個人個人でお申し込み下さい
備考	運動のできる服装と室内シューズをご用意ください。 タオル・飲料の持ち込みも可能となります。
	教室開始後の返金は致しかねます。 予めご了承ください。



お問合せ ☎0480-48-0220 幸手市B & G海洋センター