

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 1日、8日、15日、22日、29日
	11月 5日、12日、26日
	12月10日、17日
場所	幸手市B&G海洋センター (体育館)
定員	15名 (先着順)
料金	各日 1回 400円
受付	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	コロナウイルス感染予防の為、更衣室の利用は出来ませんので、運動のできる服装でお越し下さい。 持ち物：室内シューズ、タオル、飲料
	教室開始後の返金は致しかねますので、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