

## 1月～3月特別プログラム教室

# チャレンジエアロビクス (中・上級)

いつものエアロビクスも好きだけど、もっといろいろなコンビネーションにもチャレンジしたい！という皆様へ

多彩なコンビネーションを楽しみながら、もう一つ難しいステップ、強度にも挑戦する中上級のクラスです。

間違えたら笑ってごまかしてください！

経験豊富なインストラクターが丁寧に楽しく指導します。

音楽にあわせて楽しく身体を動かし、気持ちの良い汗をかきましょう！



◆日程：平成31年1月6日～平成31年3月24日

(毎週日曜日・全12回)

◆時間：14:30～15:30 (60分間)

◆参加料：5,400円(全12回分)、もしくは1回500円(現金のみ)

◆定員：30名(先着順)

◆持ち物：運動のできる服装、室内シューズ、タオル、飲み物等

◆講師：千葉 奈峰子 (アクアブルー多摩インストラクター)

※12/20(木)～申込み開始

◆お申込み・お問合せ アクアブルー多摩 TEL:042-338-7667 ◆