

★ 明るく元気に若々しく ★★

1月
新講座

楽しいエアロビクス



講師

スタジオフィネスインストラクター

岩橋 園恵

ストレッチ、筋トレ、有酸素運動で
無理なく楽しく体力をつけていきます。

ステップ、ウォーキングで心拍数を徐々に
上げていくので中高年の方にもおすすめ。

明るく元気に若々しくをモットーにしています。

※女性対象



● 開講日 火曜 13:30~14:45

*1月開講 (初回日:1月10日)

● 受講料 3か月ごと(12回分) 19,404円(税込)

● 持ち物 運動できる服装、室内用シューズ、飲料水

お申込み・お問合せは窓口、フリーダイヤル、ホームページまで

※受講料には、維持管理費が含まれています。

※一部の講座の受講料には、音楽著作権使用料が含まれています。

※内容・日程は変更になる場合がございます。ご了承ください。

※講座により募集締切日が異なりますので、お問い合わせください。

※お申込みの人数によっては、開講中止となる場合もございます。予めご了承ください。

中日文化センターへ初めてご入会される方は、別途登録料550円(税込)が必要です。



南大高 中日文化センター

Culture & Communication 中日新聞



0120-534-373

(月~金)10:00~19:00 第1・3(日)10:00~16:00
(土) 10:00~17:30 第2・4(日)10:00~13:00

ホームページ

