

スロー・エアロビクス

講座生募集中！

まずは
無料体験
(1回)

曜日 金曜日

時間 13:00 ~ 14:00

受講料 15回 5,500円

講座開催日
11 / 25
12 / 2, 9, 16
1 / 13, 20, 27
2 / 3, 10, 17, 24
3 / 3, 10, 17, 24

全身持久力
の向上



音楽に合わせて運動し、
ストレスを解消しましょう♪



稲垣智子講師

脂肪燃焼

心肺機能
の向上



まずはお電話でご連絡ください。

スター21
事務所まで