

中級 エアロビクス

「チャレンジエアロ」の、**その先へ。**

シンプルな動きの中に変化をプラスし、
動きの幅を広げていく中級クラスです。

🎵
コリオ追加

動きのバリエーションで
さらに楽しく！

📶
差し込み

シンプルな動きの中に
変化をプラス！

🏃
4面回し

いろいろな方向で動いて
動きの幅を広げよう！

音楽に合わせて
カラダを動かすと
気持ちも前向きに！

開催日

10/25 日

15:35～16:35 (60分)

📍 **スタジオA**



定員 **30名** | 最小遂行人数 **10名**

担当インストラクター

小林 泰樹

受講料 (税込・当日窓口精算)

会員様

1,100円 (税込)

非会員様

2,200円 (税込)

※非会員様は別途ビジター利用料 3,300円が必要です。

こんな方におすすめ！

- ✓ エアロビクスの動きをもっと楽しみたい方
- ✓ 動きのバリエーションを増やしたい方
- ✓ 汗をかいてリフレッシュしたい方
- ✓ 仲間と楽しく動きたい方

さあ、
次のステージへ
一緒に
楽しもう！