

講座番号
17

講座名

超～やさしいエアロビ&ストレッチ体操

日時 10/18 11/1 11/15(木) 10:30~11:30

定員

15名

講師名

鈴木悦子

場所 JA ホール

回数 3 回

気持ちよく身体をほぐし、どなたでもできる
簡単なエアロビクスで楽しく汗を流しましょう



ストレッチ 20 分程
エアロビクス 30 分程 行います。



プロフィール

エアロビクス基礎科
とよあけ市民大学「ひまわり」講師

受講料

2,100 円

教材費

0 円

持ち物

タオル、室内シューズ
ヨガマットまたはバスタオル
飲み物(水分補給用)