

ボールdeエアロ

不安定なボールを利用し、
身体のコア部分に刺激を与えます。
ボディシェイプにおすすすめです！！



インストラクター
佐藤 恵



日程	1月	2月	3月	火曜日
時間	17・24・31 7・14・21・28 7・14・28			
場所	9:45~10:45 (60分)			
定員	蕨市民体育館 1階 武道場2(畳)			
料金	20名 (先着順)			
担当	全10回 4,500円 (当日1回参加は550円となります)			
受付	佐藤 恵			
備考	蕨市民体育館 1階 受付窓口			
	マスク着用・運動のできる服装をご用意ください。 小さいお子様を連れての教室参加はご遠慮ください。 教室開始後の返金は致しかねますので予めご了承ください。 急遽日程等変更になる場合がございます。			

※ お問い合わせ : 蕨市民体育館 受付窓口 048-432-2611