

初級、中級 エアロビクス & ストレッチ

担当インストラクター
佐藤利咲

2023年3月6日(月)
AM9:30~11:30

場所: サラパーク

持ち物: 飲み物、上靴、タオル



※お子様と
一緒でもOK!

エアロビクスとは?

リズムに合わせて有酸素運動を行います。

上半身から下半身までくまなく身体を動かし、シェイプアップ効果に期待♪

今回は初めての方でも動きやすいように、音の取り方から始めます。

※1歳以上のお子様から見学可能です。