

めざせ脂肪燃焼！

ついでに筋力向上！

ステップエアロビクス教室



初心者歓迎！

音楽に合わせて、リズミカルにステップ台を昇降します。
筋力・筋持久力向上と脂肪燃焼を目指しましょう。

日時：5月12日～6月9日 毎週金曜日（全5回）

午後7時30分～8時30分

会場：諏訪市体育館

講師：ラヴィフィットネスコミュニティより派遣

定員：25名

対象：市内在住・在勤・在学者

参加料：500円

その他：新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催します。

状況によっては、中止となる可能性もあります。

〈申込方法〉

4月7日（金）～4月21日（金）までに、
いずれかの方法でお申し込みください。

- ①諏訪市公民館へ電話または窓口で申し込み
- ②ながの電子申請サービス（右記QRコード）
で申し込み

▼申込みはこちら

