

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10日～6月7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（応募者多数の場合、抽選）

対 象：市内在住・在勤・在学者

参加料：500円

▼申込みはこちら

〈申込期間〉

4月5日（金）～4月19日（金）

ながの電子申請サービス（右記QRコード）でお申し込みください。

