

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、リズムカルに
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。

4月24日～5月22日

毎週木曜日（全5回）

午後7時00分～8時00分

500円

▼申込みはこちら

〈申込期間〉

4月1日（火）～4月10日（木）

ながの電子申請サービスでお申し込みください。



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、リズムカルに
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。

4月24日～4月22日

毎週木曜日（全5回）

午後7時00分～8時00分

500円

〈申込期間〉

4月1日（火）～4月10日（木）

ながの電子申請サービスでお申し込みください。

▼申込みはこちら



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、リズムカルに
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。

4月24日～5月22日

毎週木曜日（全5回）

午後7時00分～8時00分

500円

▼申込みはこちら

〈申込期間〉

4月1日（火）～4月10日（木）

ながの電子申請サービスでお申し込みください。



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。

4月24日～5月22日

毎週木曜日（全5回）

午後7時00分～8時00分

500円

▼申込みはこちら

〈申込期間〉

4月1日（火）～4月10日（木）

ながの電子申請サービスでお申し込みください。



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、リズムカルに
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。

4月24日～5月22日

毎週木曜日（全5回）

午後7時00分～8時00分

500円

▼申込みはこちら

〈申込期間〉

4月1日（火）～4月10日（木）

ながの電子申請サービスでお申し込みください。



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、リズムカルに
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。

4月24日～5月22日

毎週木曜日（全5回）

午後7時00分～8時00分

500円

▼申込みはこちら

〈申込期間〉

4月1日（火）～4月10日（木）

ながの電子申請サービスでお申し込みください。

