

全8回

はじめての ステップ教室

曲に合わせて、ステップ台を
上がり下がりしながら、効果的に
有酸素運動が出来ます。

初心者の方も安心して参加できます。
お気軽にご参加くださいね！



日時

毎週金曜日

(11/30、12/7、12/14、1/11、
1/18、1/25、2/1、2/8の全8回)

20:00 ~ 21:00

場所

三国体育館 第2トレーニング室

料金

チケット制 (4枚 2,000円)

定員

20名

対象

一般男女

講師

浜野伸子先生

お問合せ先：三国体育館 TEL.82-4686 (平日9時~17時まで)