

⑦ 矢尾友の会 趣味の教室

# エアロビクス教室

ビートのきいたリズムに合わせ75分のファートバーナー（脂肪燃焼）のレッスンと、軽い筋肉運動を取り入れてのトータルエクササイズで、スリムかつ健康的なプロポーションを作ります。

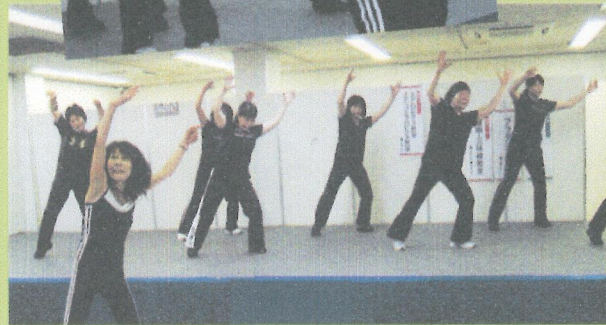
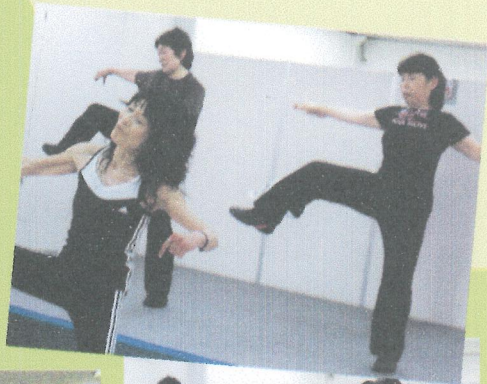
●毎週火曜/毎週金曜 <3カ月12回> **10,000円**  
PM7:00~8:00



社団法人日本フィットネス公認  
インストラクターADI

◆講師：新井 弘子

心肺機能の向上が期待できるように、全身運動を目的としています。大筋群をリズムカルにバランスよく持続的に活動させ、安全で効果的な楽しいプログラムになっています。体脂肪を減らしたい、全身持久力を向上させたい人にピッタリの運動です。



■お問合せとお申込みは ⑦ 矢尾友の会・趣味の教室係まで 矢尾百貨店秩父店 3階 ☎0494-24-8080

●ご案内のコースは平成23年のものです。詳しくは矢尾友の会受付でお確かめ下さい。※表示価格は税込です。