



2024年10月4日(金)



イベントレッスン

9:15～10:15

らくゆる

講師：高崎 玲子



【らくゆる】は人生最後まで自分の足で歩く！
不調は自分で改善できる！と考案されたエクササイズです



10:45～11:45

エアロビクス(初級)

講師：阿久津 幸子

エアロビクスの基本STEPとバリエーションを楽しみましょう。

【対象】18歳以上

【開催場所】川崎市多摩スポーツセンター 小体育室

【定員】各50名 先着順事前予約可。

【受講料】800円(税込)

【持ち物】らくゆる/ヨガマット(大判タオル代用可)・汗拭き用タオル・お飲み物
エアロビクス(初級)/室内シューズ・汗拭き用タオル・お飲み物

【申込方法】総合受付にてご予約ください。電話予約可。当日入金



川崎市多摩スポーツセンター

044-946-6030