

エアロビクス教室



楽しく体を動かそう！！

エアロビクスは、心肺機能・持久力の向上や脂肪燃焼の効果も期待でき、また音楽に合わせて、楽しく体を動かすことができます。仕事帰りに参加してみませんか？

教室概要

開催日：令和4年8月31日～10月19日 毎週水曜日 全8回
時間：19：30～20：30
対象：18歳以上
定員：20人(応募者多数の場合は抽選)
料金：6,000円
講師：上本 哲也

申し込み方法

往復はがきに、住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号を書いて東体育館に郵送ください。（申込期間：7月15日～7月31日）

福岡市立東体育館
〒813-0003
福岡市東区香住ヶ丘1-12-2
TEL 092-672-0301



福岡市立東体育館
FUKUOKA CITY HIGASHI GYMNASIUM