

やさしいエアロで体力アップ

簡単な動きで、初心者の方にやさしいステップとなっています。体を動かすことで、体内にたっぷりと酸素を取り込み、心肺機能が向上し、心臓が元気になります。血液の流れが良くなり、高血圧改善にも繋がります。さわやかな汗を体感してみましょう。



講師：柳 香織

【健康運動指導士】

☆曜日時間 木曜日 10:15～11:00 【第5週目は休講】

☆入会金 6,600円

☆登録維持費 1,320円

☆カード発行料 1,100円

☆月会費 3,660円

☆手続方法

入会申込書に必要事項をご記入の上、入会金及び1ヶ月分の月会費、登録維持費、カード発行料、郵便局又は銀行の通帳とお届け印をご用意いただき、フロントまでお申込ください。（但し、手続き日によっては2ヶ月分の月会費を現金でいただく場合もあります。）

***講座終了後、イーグルスポーツプラザ小山のお風呂・サウナ（講座終了時より90分間）がご利用できます。**

尚、ジム、スタジオ、プールはご利用できません。