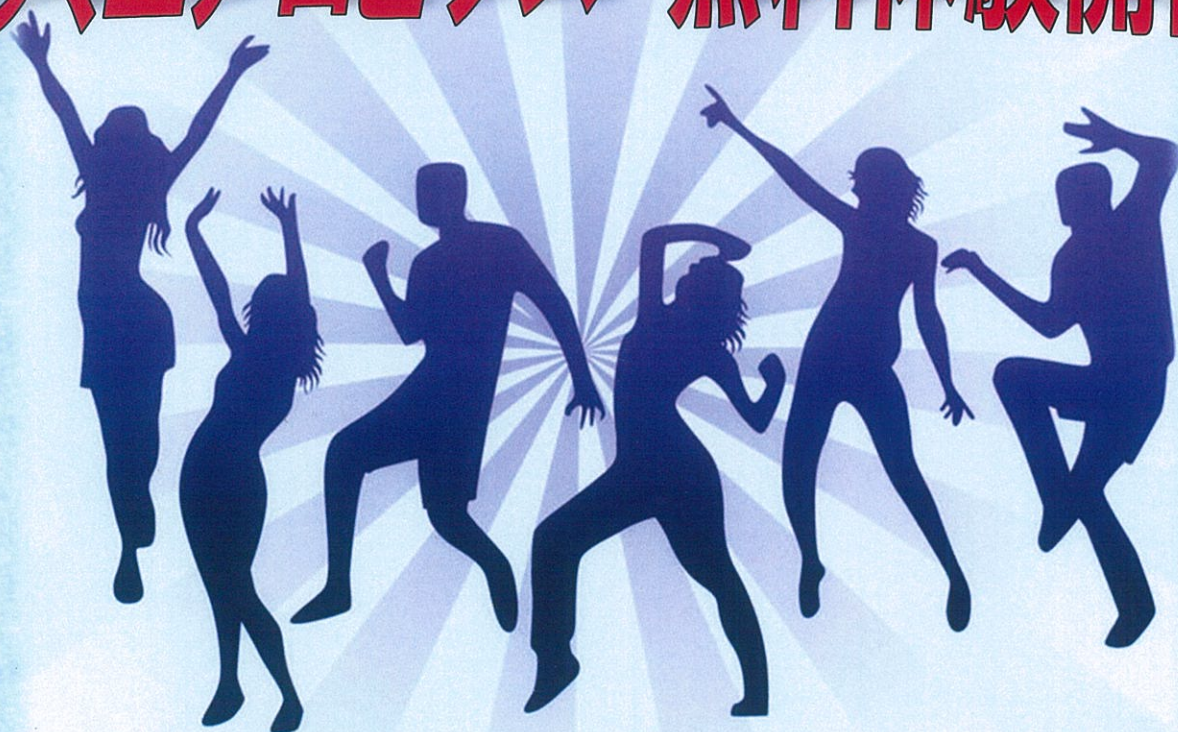


# 楽しくエアロビクス 無料体験開催



音楽に合わせて体を動かすことで、楽しく全身を使った有酸素運動ができます。有酸素運動なので、しっかり動くと脂肪燃焼効果が期待できます。体に過度な負担をかけずに痩せる運動の1つなので、週に1度継続して行うことで効果が期待できます。

開催日 令和2年10月8日(木) 13:30~

会場 トレイクかたがみ 多目的ホール

参加費 無料

定員 先着20名(要予約)

対象 高校生以上

お問い合わせ・参加申込

トレイクかたがみ※旧八郎潟ハイツ跡地

秋田県潟上市飯田川下虻川字井戸沢41番地

☎018-853-0056