

ステップエアロ教室 参加者募集中！

ステップ台を利用し昇降運動を基本にバリエーションをプラスし楽しめます。
心肺機能の向上や下半身(脚)の引き締め運動に最適です。

開講日：9月より毎週日曜日 14:00～15:00(1時間)
5週目は休講です。

講師：川上リサ 先生

紹介：ほーらい館ではフラダンス、やさしいラテン、キッズ・ストリートダンス
を指導中、その他、多方面にて活躍中

参加費： 月/4回 3,000円

登録料： 年間保険料 1,000円

定員： 20名
(定員になり次第締め切りますのでお早めに)



※ 図はイメージです。

