



Monthly Fitness Event



3月のお楽しみ フィットネスプログラム

無料

「ラテンエアロ」

3月 11日 (月)

15:15~16:15

(15:00 受付開始)

会場：小体育室

8月のお楽しみプログラムはラテンのリズムに合わせて全身を動かす「ラテンエアロ」です。曲線的な動きが特徴なラテンエアロは股関節周りの筋肉をたくさん動かし、ヒップアップやウエストシェイプを狙います。脂肪燃焼や体力をつけたい方におススメです！

持ち物：運動できる服装、タオル、蓋のついた飲み物、室内シューズ
対 象：18歳以上の方(町田市内在住、在勤、在学の方)

- 直接会場へお越しください
- 安全上お子様の入室はできません
- 参加者多数の場合、人数を制限させていただく場合がございます