

らくらくエアロビクス

～2011・夏編～

日頃から運動不足や、ストレスを感じている皆さん。

『らくらくエアロビクス』で気持ちの良い汗を流しませんか。

☆開催日 6月9日～7月28日 全8回コース

毎週木曜日 19:00～20:30

☆場 所 七尾総合市民体育館

☆会 費 2,000円(全8回コース)

☆申込み 七尾総合市民体育館 TEL 0767-53-4242



参加者募集中!

※ビジターでの参加は1回300円になります。もちろん男性もOK!

※シューズ、タオル、飲み物を持って運動しやすい服装で来てください。

2011・秋編開催予定!

9/8～10/27・全8回コース