

ISG 会員でない方でも参加可能な plus 1 レッスン

エアロプラス!



前期開催日：6/10 7/8 7/29 9/9 (金)

11:00~12:10 (約60分レッスン)

現在 ISG 国府台にて大好評のエアロビクスクラスが
この日は時間延長の上、誰でも1コインで参加可能
人気のラテンやダンスミュージックにのって一緒に楽しく汗をかきましょう
「もっとたくさんやりたい!」となったら ISG 国府台会員コースへ!
まずは気軽にお越しください



場所

市川市スポーツセンター内
剣道場

参加費

1回500円
予約不要

内容・持ち物

エアロビクス ほぼローインパクトの初~中級 約60分
強度はご自身で無理なくできるよう調整していただきながら参加できます。

ストレッチ用にヨガマット・タオル・水分・屋内シューズをお持ちになり
動きやすい服装で10分前にお集まりください。

講師より

運動不足解消・ストレス解消・ダイエット・仲間づくり...きっかけは何でも!
どなたでも気軽にご参加ください。お待ちしております。

市川スポーツガーデン国府台 (9:00~13:00 日・祝日 定休)

市川市国府台1-6-4 市川市スポーツセンター内 ☎047-371-7800