楽らくエアロビクス

楽しくらくに体を動かすうちに自然に汗だくに・・・曲を聞きながら、いつの間にか体が曲に合わせて動き出します。初めての方でも大丈夫、楽しく動いて、不要なストレス・脂肪を手放して一緒に笑顔になりましょう！

日時

[](https://www.irasutoya.com/2018/06/blog-post_215.html)

2020年11月28日（土）

[](https://www.ac-illust.com/main/search_result.php?word=%E3%82%A8%E3%82%A2%E3%83%AD%E3%83%93%E3%82%AF%E3%82%B9)

　　　　10：00～11：10

　場所　：　サンライフ防府　会議室2

　講師　：　黒坂芳子

　対象　：　どなたでも

　受講料　：　￥600

[](https://yumeblo.jp/niconico235/2019/archives/20564)

　定員　：　13名

　　持参するもの　：　汗拭きタオル・飲み物

　　※動きやすい服装でお越しください

申込：11月1日（日）から受講料を添えてサンライフ防府まで

問合せ：サンライフ防府（☏25-0333）