

☆フィットネスフラ教室☆

● 武道館 高崎市石原町3892番地7 TEL027-327-3977

	日 程	休講日	申込期間	参加料	定員	講師	内 容
第1期	5/8~7/10 月曜日・10回 午後3-入 14:00~15:00	—	3/15~ 3/31	3,000円	45人	小菅	フラダンスの動作（ステップやハンドモーション）を行いながら、ゆったりとした動作を行う有酸素運動のプログラムです。初めての方や性別を問わず、体力にあまり自信の無い方にもお勧めできるエクササイズです。
第2期	9/4~11/20 月曜日・10回 午後3-入 14:00~15:00	9/18 10/9	7/15~ 7/31	3,000円	45人		