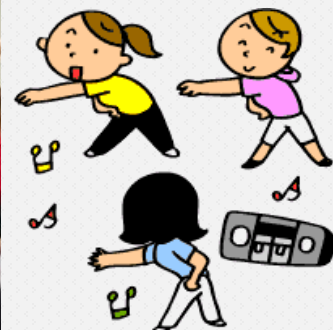


# しっかり有酸素運動！！

音楽に合わせてリズムカルに動きましょう♪



## かんたん エアロビクス

**木曜日**

**10:20～10:40**

【20分・とつてもかんたん】

**10:45～11:15**

【30分・かんたん】

夜のプログラムもあります！

**金曜日**

**19:00～19:20**

【20分・かんたん】



豊田 知里