

ダンスで燃焼

リズムエクササイズ

- ◆ 隔週月曜日
19:30~20:30
- ◆ 定員15名
- ◆ 1回700円
- ◆ 予約優先
- ◆ 予約受付開始日
毎月25日から



持ち物
室内シューズ
タオル
飲み物
動きやすい服装で
お越しください

有酸素運動メインのダンスエクササイズ♪
難しくないので初心者でも楽しく運動ができます。
脂肪燃焼・心肺機能の強化・基礎代謝アップ・
ダイエット効果が期待できます！

ご予約・お問い合わせ 長野県立武道館 ☎0267-78-5370
営業時間9:00~21:00 休館日 第1.第3月曜日/年末年始 (祝日の場合は翌日が休館日)

県立武道館HPは
こちらから

