

3/21(水・祝)一般(高校生相当以上)対象特別プログラム

**脂肪燃烧  
プログラム  
佐々木 清子**

**フリースタイル  
ダンス  
KAORI**

【時 間】10:00~11:00(60分)

【場 所】1Fスポーツルーム

【参加費】¥500

【定 員】50名

【内 容】ステップ台を使用し、簡単な有酸素運動と筋力トレーニングで脂肪燃烧します。

【時 間】19:00~20:30(90分)

【場 所】1Fスポーツルーム

【参加費】¥500

【定 員】なし

【内 容】いろいろなジャンルのダンスを最新のヒット曲に合わせて踊りましょう!

参加申込みは、当日1Fスポーツルームにて教室開始30分前から行います。室内用シューズをご持参ください。

江戸川区スポーツセンター