

# エアロ ～For Beginner～

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせ、楽しみながら汗をかくレッスンです。  
音楽に合わせて踊るように身体を動かしましょう！

未経験者の方でも取り組める内容ですが、  
もちろん経験者でも参加 OK です！



担当：谷澤 優子

