12月・1月・2月の火曜日限定で

東（ひがし）あゆみが

甲西イトマンを盛り上げます!!!



しっかり動いて、しっかり燃やす!

筋トレ要素を含む有酸素運動で
全身をしっかり鍛えるアクアビクス!
しっかり動いて、リフレッシュしたい方!!
目指せ体力アップ↑

みなさん来てね～♪

ひがし東先生アクアビクス

開催日

12月	1日・15日
1月	19日・26日
2月	2日・23日