

# ♪ ダンスエアロ教室 ♪

☆みんなで楽しくダンスをしながら運動しましょう！！



## ダンスエアロ教室とは？

ダンスのリズムに合わせて楽しくダイエットします！  
エアロビの要素も入っているので  
脂肪燃焼に繋がります！

最近運動不足で悩んでいる方にはおすすめ！  
また、定期的に運動されている方にも  
音楽に合わせて楽しくダンスができます！

効果

**ダイエット効果**  
**運動不足解消**

**ストレス解消**  
**新陳代謝UP！**



日時：毎週火曜10:00～10:45

料金：3,000円(月4回制)

都度参加の場合 1回1,000円

対象：16才以上

場 所：パークむつざわ

問合せ：0475-44-1565

**初心者大歓迎!!**

**どなたでも参加可能です!!**