

# シェイプアップエアロ

～脂肪を燃やせ～

難度・強度  
レベル★★

11/8～12/20（金曜日）

19：00～19：45

全7回 ¥5,750 ※インボディ測定2回付き

定員20名

**11/1は無料体験会**

脂肪燃焼は有酸素運動が基本！

インストラクターさんとガクンエクササイズ！！



講師：鈴木