

松本山雅FCのノウハウが満載！大人の特別教室  
快適な日常のため丈夫な足腰はとても大切！  
仲間と1時間、一緒にいい汗を流しませんか？

4月3日  
無料体験教室



大人の健康教室

健康のカギは筋肉にあり

### 無料体験教室

- 日時 4月3日（水） 10:10～11:10
- 場所 ラーラ松本3Fエアロビクススタジオ
- 持ち物 動きやすい服装・運動靴（室内用）・飲み物

### 通常レッスン

1期(10回)約4か月間 水曜日 10:10～11:10

お問合せ・お申込みは下記までお問合せ下さい。

受講料：1期（10回）7,000円（税抜）

途中参加の場合は日割りとなります



対象  
20歳  
以上