

令和7年度後

後藤先生代替講座

かんたん エアロビクス

音楽に合わせてかんたんに体を動かす有酸素運動です。しっかり準備運動をして、汗がじんわり出るくらいの運動強度で、動くのが苦手な方も大丈夫です。日頃の運動不足の方やストレス解消したい方、ぜひ、ご参加ください。



講師 KAORU
エアロビクス
トレーニング インストラクター

開催日 第2・4火曜日
10/28 11/11 12/9・23
1/27 2/10 3/10
13:30～14:30

会場
真正スポーツセンター
ミーティングルーム

服装・持ち物
運動の出来る服装、飲み物
あれば大判タオルかマット

受講料

会員:1回300円 回数券使用可
非会員:1回600円 回数券使用可

お申込み、お問い合わせ

本巢市小柿368-3 真正スポーツセンター

スポーツクラブもとす事務局

Tel 058(320)4540 Fax 058(320)4546

火曜～金曜 10:30～19:30 祝祭日・真正スポーツセンター休館日はお休
その他のお問い合わせは 本巢市教育委員会社会教育課(323)7764

