

# シェイプ&エアロ



簡単なチェアビクスとストレッチ、筋力トレーニングの教室です。  
チェアビクスとは、座ったままでできるリズム体操のことで、イスに座ったままストレッチ、そして音楽を楽しみながら全身を使った有酸素運動を行います。イスが支えてくれるので、立位では動かしづらい筋肉も動かすことができます。筋力トレーニングやストレッチと併せて、正しい姿勢を目指しましょう。初心者向けのクラスなので、初めての方も安心してご参加いただけます！

## 日程(木曜日・全10回)

- |         |         |
|---------|---------|
| ① 4月 4日 | ⑥ 5月 9日 |
| ② 4月11日 | ⑦ 5月16日 |
| ③ 4月18日 | ⑧ 5月23日 |
| ④ 4月25日 | ⑨ 5月30日 |
| ⑤ 5月 2日 | ⑩ 6月 6日 |

## 教室について

- |     |             |
|-----|-------------|
| 時間  | 13:00～14:00 |
| 講師  | 櫻木 恭子 先生    |
| 定員  | 30名         |
| 受講料 | 5,500 円     |

※空きのある場合は、定員になるまで事務所ににて申込を受付けます。

**申込日: 令和6年3月14日(木) 13:00～13:15**

**※ 13:00～13:15に整理券を配布、13:15から説明開始**

※お電話での予約・申込はできません。

※抽選になった場合は、当日会場にいらした方が優先になります。

※当日会場に来られない方は往復はがきでの仮申し込みができます。(3/13必着)

一宮スポーツ文化センター

TEL: 0586-24-1881

<https://www.supobun.or.jp>

