

かんたん有酸素運動と ボディトーンニング



講師：澤山 綾子 先生

ボディトーンニングとは、「カラダの調整をすること」。機能的に体を動かすことで、日常動作に重要な「身体の使い方」を身につけます。かんたんな有酸素運動と組み合わせて、気持ちよく汗を流しましょう！

開催日程 火曜日 19：30～20：30

4月	2・9・16・30
5月	7・14・21・28
6月	4・11・18・25

詳しい内容は裏面をご覧ください。

一宮スポーツ文化センター
TEL: 0586-24-1881
<http://www.supobun.or.jp>



- 開催場所：一宮スポーツ文化センター 1階 スポーツフロア
- 講師：澤山 綾子 先生
- 定員：40名
- 持ち物：室内シューズ（必須）、運動のできる服装、タオル、飲み物、ヨガマット等

※ヨガマットは貸出用がございますが、衛生的に気になる方はご持参ください。
 ※貸出用のヨガマットはご使用後、除菌シートで拭いてからお戻しください。

- 参加費：1回500円

※事前のご予約やお申込みは必要ありません

【教室ご参加の手順】

- ① 1階事務所前の券売機にて、
当日参加券を購入してください。（1回500円）
お得な12回回数券もございます。（1冊5,000円）
- ② 会場のスポーツフロアへお越しください。
（会場の準備が整い次第入場できます）
- ③ 会場にて利用受付票兼誓約書のご記入いただき、
利用券に備付のスタンプを押して講師に渡してください。
- ④ 室内シューズへ履き替えて、教室へご参加ください。

一宮市の情報アプリ

「CiPPo一宮」のご紹介

スポ文の最新情報を掲載中！

教室の日程や、各種イベントなどのお知らせを受け取れます！通知を受け取りたい教室の「お気に入り」登録をお願いします！



アプリのインストールはこちら



一宮スポーツ文化センターを
お気に入りに登録をお願いします。



アプリのインストールはこちら



一宮スポーツ文化センターを
お気に入りに登録をお願いします。