

シェイプ&エアロ



午後開催のエアロビクスの教室です。音楽に乗って楽しく汗を流して、1週間の疲れをリフレッシュしましょう！
動きの中にストレッチや筋力トレーニング要素も含まれているので、脂肪燃焼効果はもちろん、心肺機能や全身持久力の向上にも効果があります。
初心者の方も安心してご参加いただけるクラスです。

日程(木曜日・全10回)

- | | |
|---------|---------|
| ① 4月 3日 | ⑥ 5月 8日 |
| ② 4月10日 | ⑦ 5月15日 |
| ③ 4月17日 | ⑧ 5月22日 |
| ④ 4月24日 | ⑨ 5月29日 |
| ⑤ 5月 1日 | ⑩ 6月 5日 |

教室について

- | | |
|-----|---------------|
| 時 間 | 13:30 ~ 14:30 |
| 講 師 | 櫻木 恭子 先生 |
| 定 員 | 30名 |
| 受講料 | 6,000 円 |

今回から、受講料の価格改定をさせていただきます。

申込日: 令和7年3月13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、またはHP教室ガイドから仮申し込みができます。(3/12必着)

★申込後、空きのある場合は、定員になるまで窓口、または教室ガイドにて受付けます。

一宮スポーツ文化センター
☎ 0586-24-1881

公式HP



公式LINE



Instagram

