

体を動かそう！

スポーツで

シンプルエアロ

動きやすいシンプルなステップで楽しく体を動かしましょう！
ストレッチや筋力トレーニングも加え、疲れにくい身体を目指します。

日程 (金曜日・全10回)

時間 19:30～20:30

- | | |
|---------|---------|
| 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 |

講師 吉村 麻由美 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 21日 (金) 19:00～19:15

19:00～19:15に整理券を配布、19:15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。(3/20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

