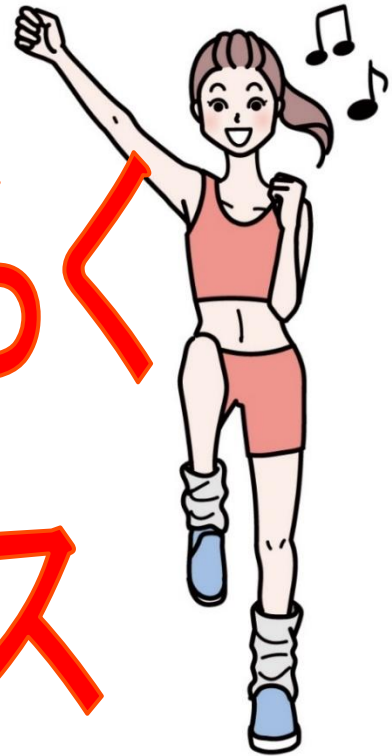


2024年度 第1期 4~6月 エアロビ教室



初心者らくらく エアロビクス



▲水曜日 13:00~13:45

場所：ふれーゆ 多目的室

受講料：各1回 1,200円 2回まとめ割 2,200円

※プールまたは大浴場当日券付き

※まとめ割は同一曜日の同一種目のみ有効

※お一人様一回のみ**無料体験**あります。

(詳細は1階受付でお尋ねください)

対象：高校生以上 定員：15名(先着順)

○ふれーゆ1階受付で現金のみの受付となります。

○定員になり次第、受付終了となります。

○定員に達していない場合は当日参加も可能です。

○振替は同一曜日、同一種目で1回限り、今期のみ可能です。

○水分補給用ドリンクと汗拭き用タオルと室内シューズをお持ちいただき
運動できる服装でご参加ください。

○ロッカーに限りがございますので

お着替えを済ませてのご来館にご協力お願い致します。

○レッスン開始時間までに受付と準備をお済ませください。

開催日程

5月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14 休	15	16	17	18
19	20	21	22 ▲	23	24	25
26	27	28	29 ▲	30	31	

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5 ▲	6	7	8
9	10 休	11 休	12 休	13	14	15
16	17	18	19 ▲	20	21	22
23/30	24	25	26 ▲	27	28	29

休 = 休館日

▲ 初心者らくらくエアロビクス

【レッスン内容】

軽快な音楽に合わせて体を動かします。
動きはシンプルです。
有酸素運動で気持ちよく汗をかいて
心も体もスッキリしましょう。

【講師】 Kiyoko

AFAA プライマリーフィットネスインストラクター
JAF 認定エアロビクリーダー