



楽しくエアロビクス

運動強度 ★★★

エアロビクスは、心肺機能や全身の持久力の向上に効果が期待されます。アップテンポなリズムに合わせて、楽しく体を動かしましょう。

※令和6年3月まで自由参加教室の「楽しくエアロビクス」が**申込制の短期講座**になりました。

日時：

6/5(水)・6/12(水)・6/19(水)
6/26(水)・7/3(水)・7/10(水)
7/17(水)・7/24(水) 《全8回》

※各日共 1部 12:00~12:40
2部 12:50~13:30

場 所：2階 多目的ホール
定 員：1部・2部各回先着25名（申込制）
持 ち 物：動きやすい服装

運動靴
汗拭きタオル
運動中に飲む飲み物

講 師：吉得 慎太郎 先生
申 込：5/9（木）～
定員になり次第終了



1部か2部、いずれかの申し込みですが、申込後の変更は受け付けません。