



運動強度 ★★★

# 楽しくエアロビクス

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。

日時:

【全12回】

7月 2日 (水)	8月 6日 (水)	9月 3日 (水)
7月 9日 (水)	8月 13日 (水)	9月 10日 (水)
7月 16日 (水)	8月 20日 (水)	9月 17日 (水)
7月 23日 (水)	8月 27日 (水)	9月 24日 (水)

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25名(申込制)

定員を超えた場合は抽選

持ち物:動きやすい服装、汗拭きタオル、

運動靴、運動中に飲む飲み物

講師:吉得 慎太郎 先生

申込:6月3日(火)~6月9日(月)

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。

抽選結果は、6/16(月)以降、受付前に掲示します。