



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11回】

1 月 7 日 (水)	2 月 4 日 (水)	3 月 4 日 (水)
1 月 14 日 (水)	2 月 18 日 (水)	3 月 11 日 (水)
1 月 21 日 (水)	2 月 25 日 (水)	3 月 18 日 (水)
1 月 28 日 (水)		3 月 25 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：11月25日(火)～12月1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、12/5(金)以降、受付前に掲示します。