

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。

日時： 【全11回】

7月 1日 (水)	8月 5日 (水)	9月 2日 (水)
7月 8日 (水)	8月 12日 (水)	9月 9日 (水)
7月 15日 (水)	8月 19日 (水)	9月 16日 (水)
7月 22日 (水)	8月 26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: 5月25日(月)~5月30日(土)

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、6/8(月)以降、受付前に掲示します。