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】

1月　6日（水）	2月　3日（水）	3月　3日（水）
1月　13日（水）	2月　10日（水）	3月　10日（水）
1月　20日（水）	2月　17日（水）	3月　17日（水）
1月　27日（水）	2月　24日（水）	3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：11月24日（火）～11月30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(土)以降、受付前に掲示します。