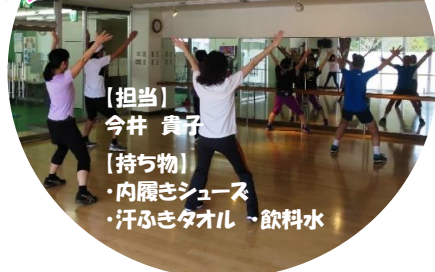


10月～12月の

1 コーレスス

ソフトエアロビクス

走ったり弾んだりしない
やさしいエアロビクスです♡



【担当】
今井 貴子

【持ち物】
・内履きシューズ
・汗ふきタオル ・飲料水

骨盤体操

インナーマッスルを鍛えて
ぽっこりお腹を解消しましょ♡



【担当】
今井 貴子

【持ち物】
・汗ふきタオル ・飲料水
※裸足で行います

かんたんヨガ

ヨガの基本をゆ〜っくり
マイペースに楽しめます♡



【担当】
中島 淳美

【持ち物】
・汗ふきタオル ・飲料水
※裸足で行います

開催日		時間	内容
10月 	6日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
		15:20～16:20	骨盤体操
	13日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
		15:20～16:20	骨盤体操
	14日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
28日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ	
11月 	10日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
		15:20～16:20	骨盤体操
	17日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
		15:20～16:20	骨盤体操
	23日(金祝)	10:30～11:30	かんたんヨガ
24日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス	
	15:20～16:20	骨盤体操	
12月 	1日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
		15:20～16:20	骨盤体操
	8日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
		15:20～16:20	骨盤体操
	15日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
15:20～16:20		骨盤体操	
???	???	ヨガ特別編企画中・・・お楽しみに～♪	

【場 所】 ふくみつプール2階スタジオ

【定 員】 各20名

【参加費】 1回 500円

※当日受付にてお願いします

【入館料】 410円

【申込み】 当日受付

※必ずレッスン開始時刻までにスタジオにお入りください



【問合せ先】 南砺市ふくみつプール ☎0763-52-8801