

10月～12月の

1コインレッスス

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

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  | 12日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |
| | 14日(月祝) | 10:30～11:30 | かんたんヨガ |
| | 19日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |
| | 26日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |
| 11月  | 2日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |
| | 3日(日) | 10:30～11:30 | かんたんヨガ |
| | 9日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |
| | 16日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |
| | 30日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |
| 12月  | 7日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |
| | 8日(日) | 10:30～11:30 | かんたんヨガ |
| | 14日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |
| | 21日(土) | 14:10～15:10 | ソフトエアロビクス |

【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