

# 12月インAERO

さむ〜い冬はエアロでHOTにどんどん脂肪を燃やすべし!

内 容

## ソフトエアロビクス

ハードに走ったり弾んだりしないやさしいエアロビクスです♥

日 程

1月 6日(土)・13日(土)  
20日(土)

2月 3日(土)・17日(土)  
24日(土)

3月 3日(土)・10日(土)  
17日(土)・24日(土)



時 間

14:10~15:10

注|レッスン開始時刻までにスタジオにお入りください

場 所

ふくみつプール 2階スタジオ

担 当

今井 貴子 インストラクター

持ち物

内履きシューズ・飲料水・汗ふきタオル

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

当日受付 ※定員20名

嬉しいPoint①  
初心者向けだから  
どなたでも安心して  
気軽に参加できる!!

嬉しいPoint②  
都合のいい日だけ  
運動したい日だけ  
レッスンに参加できる!!



<問合せ先> 南砺市ふくみつプール ☎0763-52-8801