

1コインエアロ

さむ〜い冬はスタジオでエアロが一番！
汗かいてスッキリ爽快♪脂肪燃焼♪ストレス発散♪

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！！



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！！

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 9日・16日・23日・30日

2月 6日・13日・27日

3月 5日・12日・19日・26日

全て土曜日

時 間

14:10~15:10

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 ※福光スポーツクラブ会員200円

申 込

当日受付 ※定員20名



<問合せ先> 南砺市ふくみつプール ☎0763-52-8801