

1月～3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
1月 	11日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	18日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	19日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
	25日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
2月 	1日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	2日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
	8日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	29日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
3月 	7日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	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
	22日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
	28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