

1コインエアロ

エアロで楽しみながら脂肪燃焼！
スポーツの秋と食欲の秋を両立させましょう♪

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

10月 10日・17日・24日・31日

11月 7日・14日・21日・28日

12月 ~~5日~~・12日・19日 全て土曜日

時 間

14:10～15:10

申し訳ありません
都合により12月5日の
レッスンは中止いたします

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