

# 1 コイン★エアロ

来たいときだけ来て  
レッスンが受けられる!!

初心者向けだから  
安心して参加できる!!

エアロで楽しくHOTに冬を乗り越えましょう♪  
そして、「**太らずに健康に**」素敵な春を迎えましょう♡

## 内容 ソフトエアロビクス

**日程** 1月10日・17日・24日・31日  
2月 7日・14日・21日・28日  
3月 7日・14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

**参加費** 1回500円  
申込の際にお願いします

**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

弾んだり走ったりしません!  
エアロ経験のない方や  
体力に自信のない方も  
安心してご参加ください♪

<問合せ先> 南砺市ふくみつプール52-8801