

春、
動き出す季節。
エアロで新しい自分に。

1コインAERO

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

**4月 1日(土)・8日(土)
15日(土)・22日(土)**

**5月 6日(土)・13日(土)
20日(土)・27日(土)**

**6月 3日(土)・10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