

1月～3月の

1コインレッススン

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
マイペースに楽しみます♡



【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	受付開始
1月 	7日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	14日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	15日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ	10:00～
	21日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	28日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	29日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ	10:00～
2月 	4日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	5日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ	10:00～
	18日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	19日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ	10:00～
	25日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
3月 	4日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	11日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	12日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ	10:00～
	18日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	26日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ	10:00～

【場 所】 ふくみつプール2階スタジオ

【対 象】 一般成人(高校生以上)

【定 員】 各15名

【参加費】 1回 500円

・当日受付にてお支払いください

【入館料】 410円

【申込み】 ・どちらのクラスも当日受付です
各クラス受付開始の時間になりましたら受付にてお申し込みください

・電話予約は受付できません
・定員になり次第締め切ります



●お願い●
必ずレッス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

参加される際には、館内掲示またはホームページ掲載の＜施設の利用についてのご案内＞を
ご一読いただき、館内での感染拡大防止にご協力いただきますようお願いいたします。