

10月～12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	受付開始	
10月 	7日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	8日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ	10:00～
	14日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	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～
11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～
	11日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	18日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	25日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
12月 	2日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～
	3日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ	10:00～
	9日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス	12:45～

【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20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