

4月～6月の

# 1コインレッスン

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
4月 	6日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	13日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	14日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
	20日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	27日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
5月 	11日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	12日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
	18日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	25日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	26日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
6月 	1日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	9日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
	15日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	22日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス

【場 所】 ふくみつプール2階スタジオ

【定 員】 各20名

【参加費】 1回 500円

※当日受付にてお願いします



【入館料】 410円

【申込み】 当日受付

※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