

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
10月 	12日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	14日(月祝)	10:30～11:30	かんたんヨガ
	19日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	26日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
11月 	2日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	3日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
	9日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	16日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	30日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
12月 	7日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	8日(日)	10:30～11:30	かんたんヨガ
	14日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	21日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス
	28日(土)	14:10～15:10	ソフトエアロビクス

追加になりました

【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