

7月～9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♡

初めての方も  
運動を再開する方も  
ここからはじめてみませんか？

【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



	開催日	時間	内容
7月 	4日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス
	11日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス
	18日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス
	25日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス
8月 	1日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス
	8日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス
	22日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス
	29日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス
9月 	5日(土)	14:15～15:00	ソフトエアロビクス
	12日(土)	14:15～15:00	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】 10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  
・13:00から受付いたします  
・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

参加される際には、館内掲示またはホームページ掲載の<営業再開に伴う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。