

1月～3月の

# 1コインレッスス

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
1月 	8日(土)	14:15～15:00 ソフトエアロビクス
	15日(土)	14:15～15:00 ソフトエアロビクス
	16日(日)	10:30～11:15 かんたんヨガ
	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
2月 	5日(土)	14:15～15:00 ソフトエアロビクス
	11日(金祝)	10:30～11:15 かんたんヨガ
	12日(土)	14:15～15:00 ソフトエアロビクス
	19日(土)	14:15～15:00 ソフトエアロビクス
	26日(土)	14:15～15:00 ソフトエアロビクス
3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
	13日(日)	10:30～11:15 かんたんヨガ

- 【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10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】 当日受付 ・各日レッスン開始時刻の30分前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＜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。