

# 12月★エアロ

初心者向けだから  
安心して参加できる!!

来たいときだけ来て  
レッスンが受けられる!!

スポーツの秋・・・はエアロで運動不足解消&脂肪燃焼です♪

## 内容 ソフトエアロビクス

**日程** 10月14日(月祝)・19日(土)・26日(土)  
11月2日(土)・9日(土)・16日(土)・23日(土祝)・30日(土)  
12月7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)

**時間** 14:10~15:10

**場所** ふくみつプール2階 スタジオ

**担当** 今井 貴子 インストラクター

**持ち物** 内履きシューズ・飲料水

**参加費** 1回500円  
申込の際にお願いします

**入館料** 400円  
(福光スポーツクラブ会員200円)

**申込** 当日受付 ※定員20名

弾んだり走ったりしません!  
エアロ経験のない方や  
体力に自信のない方も  
安心してご参加ください♪

<問合せ先> 南砺市ふくみつプール52-8801