

# 1コイン★エアロ

来たいときだけ来て  
レッスンが受けられる!!

初心者向けだから  
安心して参加できる!!

春!スタートの季節!!エアロをはじめるチャンス!!!  
痩せたいアタタもストレス発散したいアタタもはじめましょう♪

内容 ソフトエアロビクス

日程 4月 11日・18日・25日  
5月 9日・16日・23日・30日  
6月 6日・13日・20日・27日 (全て土曜日)

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

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♪

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 410円  
(福光スポーツクラブ会員200円)

申込 当日受付 ※定員20名

<問合せ先> 南砺市ふくみつプール ☎ 52-8801