

心と身体を元気にしよう！

# はじめての方の エアロビクス教室

体力向上

リフレッシュ

体幹強化

7月19日(金)

## START

＼開講スケジュール／

毎週金曜日

13:00～14:00

※講師の都合により変更になる場合がございます。

参加費

800円 税込

-随時受付・要予約-

## エアロビクスとは...

酸素・体内の糖質・脂質をエネルギーに変えて  
全身の筋肉を動かす有酸素運動です。

運動後はトレーニングマットを用いて身体のケアも行っていきます。

講師：酒井三奈子

定員：20名 (先着順となります)

レッスン歴30年！フィットネスクラブを中心に  
インストラクターや講師として活躍されております。

申込方法：電話または直接現地

☎024-943-8580

持ち物：シューズ・タオル・飲み物

📍東部勤労者研修センター

シンコースポーツ株式会社