

秋期ステップエアロ教室



(講師)	沢田喜久先生(エアロビクスインストラクター)					
(内容)	音楽に合わせてステップ台を上り下りする有酸素運動です。					
(効果)	昇降により、平らな面で行う運動に比べ強度は高くなります。全身持久力や筋持久力の向上が期待できます。					
(会場)	ひこね文化プラザ 第1リハーサル室					
(日時)	水曜日・全12回・19時～20時(60分)					
開校予定日	月	日				都合により、日時、内容等を変更する場合があります。
	9月	2日	9日	16日	30日	
	10月	7日	14日	21日	28日	
	11月	4日	11日	18日	25日	
受講料	8700円					
申込先	(一社)彦根市スポーツ協会					
	住所	彦根市稲部町607-1 稲枝商工会館内				
	電話	(0749)30-9674				
	FAX	(0749)30-9675				
	Mail	h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp				

申し込み締切:8月17日(月曜日)