

秋期エンジョイエアロ教室



(講師)	沢田喜久先生(エアロビクスインストラクター)					
(内容)	音楽に合わせて全身を大きく動かせる有酸素運動です。					
(効果)	一定の心拍数を保ちながら動き続けることで脂肪燃焼の効果や血行が良くなり、生活習慣病のリスクを大幅に減らすことが期待できます。					
(会場)	ひこね文化プラザ 第1リハーサル室					
(日時)	金曜日・全12回・20時10分～21時10分(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	4日	11日	18日	25日	
	10月	2日	16日	23日	30日	
	11月	6日	13日	20日	27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)