

冬期エンジョイエアロ教室



受講生募集中！
曲に乗り、全身運動をしませんか

(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10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。
	1月	8日	15日	22日	29日	
2月	26日					
3月	5日	12日	19日			
3月	24日	31日	←この2回は、水曜日になります。			

受講料 7200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: 12月14日(月曜日)