

# 冬期ステップエアロ教室



**受講生募集中！  
一緒にステップを踏みませんか**

|       |   |  |     |     |     |                           |
|-------|---|--|-----|-----|-----|---------------------------|
| (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10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。 |
|       | 1月  | 6日   | 13日 | 20日 | 27日 |                           |
|       | 2月  | 3日   | 17日 | 24日 |     |                           |
|       | 3月  | 3日   | 10日 | 17日 |     |                           |
| 受講料   | 7200円   |  |     |     |     |                           |
| 申込先   | <b>(一社)彦根市スポーツ協会</b>                              |  |     |     |     |                           |
|       | 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  | <a href="mailto:h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp">h-spokyo@aurora.ocn.ne.jp</a> |     |     |     |                           |

**申し込み締切:12月14日(月曜日)**