

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(12月8日は、水曜日開催)・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。
	8月	27日					
	9月	24日					
	10月	1日	8日	15日	22日	29日	
	11月	5日	26日				
	12月	3日	8日	24日			
受講料	9000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9日(月曜日)