

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。
	8月	9月	10月	11月	12月	
	25日	22日	6日	3日	1日	
		29日	13日	10日	1日	
			20日	17日	1日	
			27日	24日	1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)