

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	日			
	4月	22日	29日	
	5月	6日	13日	27日
	6月	3日	10日	17日
	7月	1日	8日	15日
				24日
	都合により、日時、内容等を変更する場合があります。			
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:4月8日(金曜日)