

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21日は、水曜日開催)・全12回・20時10分～21時10分(60分)

開校予定日	月	日				
	8月	26日				
9月	23日	30日				
10月	7日		21日	28日		
11月	4日	11日				
12月	9日	16日	21日	23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 **9,000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8日(月曜日)