

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。
	9月	18日	25日			
	10月	2日	9日	16日	23日	
	11月	6日	13日	20日	27日	
受講料	7100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23日(金曜日)