

エアロ美クス教室

対象：フリー
定員：15名

エアロビクスは音楽に合わせて全身を動かす有酸素運動です。
初めての方でも楽しめる充実した1時間の内容です♪
経験者の方ももちろん大歓迎◎
日頃運動習慣がない方、ぜひ一緒にエアロ始めませんか？

日時 毎月第2・4金曜日 (8・9月は第1・3金曜日)
19:00~20:00

会場 山北総合体育館 トレーニングルーム

参加費 会員 300円 非会員 400円

指導者 かねこ みく
金子 未来 指導員

持ち物 内履き、飲み物、タオルなど
ヨガマット等ある方はご持参ください

申込方法 各開催日2日前まで！
申込用紙に必要事項を記入し
山北総合体育館窓口へ持参または
電話・メール・ファックスで受付

※新型コロナウイルス感染症拡大防止について※

- ①同ウイルス感染拡大状況によっては、教室を中止又は延期とする場合があります。
- ②山北総合体育館に入館する際はマスクの着用が必須ですので忘れないようお願いします。
- ③教室参加前に体温の計測と手指消毒にご協力ください。



問い合わせ



村上市府屋177-1
(山北総合体育館内)
TEL 77-2828 FAX 77-3996
MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp
※FAXで申し込みの方は確認のためお電話ください

Instagramの
フォローをお願いします♪



SANPOKU.SPORTS

エアロ美クス 申込用紙

キリトリ

フリガナ		区分 (○をつけてください)
氏名		会員 ・ 非会員
住所	〒 -	
日中連絡のとれる電話番号		

※個人情報とは当協会の事業案内等に使用させていただきます