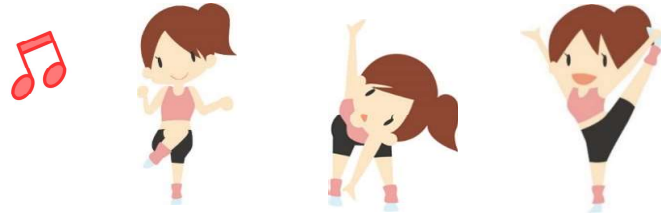


スローエアロ美ツク

簡単

対象：一般
定員：30名



大好評!

スローエアロビクは、エアロビクスよりも
ゆっくりなリズムで呼吸と連動させながら
「胸をひらく」「体側を伸ばす」「体をひねる」
など3つの動作を中心に行います。

運動後は体が
すっきり!
いつまでも
若々しく♪

日時 毎週 木曜日 開催中!
13:30~14:30

会場 山北総合体育館 アリーナ (ステージ側)

参加費 会員 300円 非会員 400円

指導者 金子 未来 指導員

持ち物 内履き、飲み物、タオルなど

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いたします。
- 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

悠遊さんぽく
NPO法人 さんぽくスポーツ協会

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

キリトリ

スローエアロ美ツク 申込用紙

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		

※個人情報は当協会の事業案内等に使用させていただきます