



シェイプアップエアロ

▼どんな教室…?

脂肪燃焼や体力の維持向上を目的としたプログラムです。
音楽に合わせてながらエアロビクスのシンプルなステップを行いますので、
初めての方にも安心してご参加いただけます。



日時	金曜日 10:00 ~ 10:50
場所・定員	多目的室(大) ・ 25名
参加費	4,000円/10回
持ち物	動きやすい服装 ・ タオル ・ 飲み物 体育館シューズ

担当講師

岩崎 保

-Tamotsu Iwasaki-

お客様が楽しみながら効果を感じるレッスンをいたします!

出来る出来ないより楽しむことが大事です!

一緒に楽しみましょう!

第3期 教室開催日

… 開催日

□ … 更新日

11 2020	12 2020	1 2021
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7	1 2 3 4 5	1 2
8 9 10 11 12 13 14	6 7 8 9 10 11 12	3 4 5 6 7 8 9
15 16 17 18 19 20 21	13 14 15 16 17 18 19	10 11 12 13 14 15 16
22 23 24 25 26 27 28	20 21 22 23 24 25 26	17 18 19 20 21 22 23
29 30	27 28 29 30 31	24 25 26 27 28 29 30
		31

※12/11は体育館停電工事のため休講となります

お申し込み方法

継続の方は…

毎期9回目以降が更新期間となるので、次期初回までに参加費をお支払いください。
※10回目までにお支払いが難しい場合は、窓口・電話にて継続される旨をお伝えください。



新規の方は…

窓口・電話にて無料体験にお申込みください。(状況により新規申込を締め切っている場合があります)

大東市立市民体育館
スポーツ教室

大東市立市民体育館 072-871-3201

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団