スポみど

大東市立市民体育館　スポーツ教室

毎週 金 曜日

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。

曜　日	金曜日
時　間	10：00～10：50
場　所	多目的室（大）
定　員	25名
参加費	3,300円／10回

講師プロフィール

岩崎　保
-Tamotsu Iwasaki-

お客様が楽しみながら効果を感じる
レッスンを行います！
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

9 September

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

10 October

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

11 November

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

12 December

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

お申し込み方法

継続の方は…　現在受講中の方については、第2期教室最終回までに継続される旨を管理事務所までお伝えください。
※参加料につきましては、第3期初回参加時までにお支払いください。

新規の方は…　お問い合わせください。
※教室によっては定員になり次第、お申込みを締め切らせていただく場合があります。

大東市立市民体育館

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