

エアロビクス教室

9:10～ 9:30 受付

9:30～ 11:00

- ・ 説明&ストレッチ
- ・ 曲に合わせて有酸素運動!!
- ・ ボールを使って筋力トレーニング!!
- ・ クールダウン (ボールを使ってストレッチ)

11:00～11:10 片づけ

1時間30分の
プログラムです。



※ 健康、体力づくり
を目的とした教室で
す!!必ず最後まで御
参加ください。

- 1 日にち **5月13日、5月27日、6月3日、6月10日、6月24日**
月曜日、全5回
- 2 時間 午前9時30分～午前11時00分
- 3 場所 マルマエスポーツセンター出水
- 4 指導者 本田 恵津子先生 (JWI 認定インストラクター (エアロビクス他))
- 5 対象者 出水市在住の方
- 6 定員 50名 ※定員になり次第締切ります。
- 7 参加費 無料
- 8 準備 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物、タオル、着替えなど
- 9 申込開始 4月24日 (水) 午前9時～
- 10 申込方法 下段の申込書に必要事項を記入の上、文化スポーツ課まで
御持参又はお電話でお申込みください。 ※FAX 不可
- 11 問合せ・申込先 出水市商工観光部 文化スポーツ課 出水市緑町1-3
電話:0996-63-4140

切り取り

出水市主催 エアロビクス教室申込書

ふりがな 氏名		
電話番号	出水市在住の方ですか	はい いいえ
	※ 出水市在住の方のみ参加できます	