

エアロビクス入門のレッスンです

# はじめようエアロビクス



初めての方でもお気軽にご参加いただけます♪

★ 参加者募集中! ★

新規教室スタート♪  
1回(830円)のお試し  
体験もできます!

予約受付はお早めに☆

ウォーミングアップではカラダのほぐし、メインの運動では歩く動作を中心のエアロビクス、クールダウンではカラダを整えるためのコンディショニングのレッスンを行います。

## 月曜日開催

### ■日程

2期の日程表 (全10回)

7月11日・18日・25日  
8月1日・8日・22日・29日  
9月5日・12日・26日

■時間 13:30~14:30

■定員 14名 (先着順)

■料金 8,300円/全10回 (税込)  
1,100円/回(税込)※都度払い

■内容 音楽に合わせて歩く動作を中心に行う、エアロビクス入門のレッスンです。メインのエアロビクス運動に加えて、身体を整えるコンディショニングも行います。

## 講師紹介

講師

佐々木 ゆかり



- 動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオルを持参してください
- お申し込みは電話・窓口をお願いいたします
- お申し込みの際にご提供いただく個人情報は厳重に管理いたします

お申込み  
お問い合わせ

Balcom BMW 広島総合グランド  
TEL : 082-231-3077

〒733-0036 広島市西区観音新町2-11-124  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7103>

●営業時間 3月~10月 7:00~21:30  
11月~2月 7:00~18:30

●休場日 年末年始 (12/30-1/2)  
臨時休場日あり

指定管理者: ひろしま未来創造パートナーズ