

# 2023年のスタートはこれで決まり!!!!

## New Year 有酸素フェスティバル



【ステップ&トレーニング】  
ステップとトレーニングを交互に行います  
【エアロ】  
エアロビクスを3ブロック行います

### 募集要項

### 指導員紹介

- 場所 ■ 目黒市民体育館 第4体育室
- 日時 ■ 2023年1月9日 (祝・月)  
【ステップ&トレーニング】 9:30~10:30  
【エアロ】 10:50~12:00
- 受講料 ■ 600円 ※税込・傷害保険料含む  
【ステップ】 【エアロ】 共にご参加の方は2教室で1,000円
- 対象 ■ 15歳以上 (中学生以下を除く)



【ステップ&トレーニング】  
藤原 悠人・古久保 沙織・池田 優子  
【エアロ】  
吉田 朱美・福山 茄奈・池田 優子

- 持ち物：動きやすい服装、室内用シューズ、飲み物、タオル、マスク着用
- 定員：各20名 (先着順)
- 受付：12月10日 (土) ~ 目黒市民体育館に直接来館か電話にて受付

※お申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が、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。



目黒市民体育館

TEL : 06-6383-3017

〒564-0021 吹田市目黒町1-11  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7116>

●営業時間 9:00~21:00

●休館日 毎月第3月曜日・年末年始