

初級かんたんエアロビクス

【日時】

金曜日 11:30~12:00

【場所】

3F憩いの広間

【持ち物】

室内シューズ タオル 飲み

【料金】

10回 (トレ室orプール利用券付) 8,000円 チケット1年有効

5回 (トレ室orプール利用券付) 4,000円 チケット半年有効

1回 (エアロビクスのみ) 500円

※利用券はエアロビクス前後に時間無制限でご利用いただけます

レッスン内容

音楽に合わせて、簡単なステップを
組み合わせて繰り返し動きます
大きな筋肉を使いながら
有酸素運動を行います

期待できる効果

脂肪燃焼 体力・筋力アップ
ストレス解消 基礎代謝UP
脳の活性化 肩こり解消
生活習慣改善 など

【講師紹介】

資格：GFⅠ ストレッチングエクササイズ
GFⅠ レジスタンスエクササイズ
GFⅠ エアロビックダンスエクササイズ
JCCA ストレッチポール ベーシック
JCCA ひめトレ アドバンスト
健康・体づくり事業財団 健康運動実践指導者
エアロビクス技能検定4級
JADP ピラティスインストラクター
JADP スポーツメンタルインストラクター
経歴：富山健康科学専門学校スポーツ科学学科
エアロビックダンス指導部にてレッスンスキルや競技エアロ
を学び、その後計13年スポーツ施設で勤務(2022年現在)



佐藤 美歩

初回無料体験実施中

初心者
大歓迎

初回体験時にトレ室orプール利用券も
お付け致します。どちらかお選びください

磐田温水プール
磐田市刑部島274-3
☎0538-33-8855
運営 ミズノ株式会社