

楽しく有酸素運動、脂肪燃焼や筋力強化に効果的です！！

脂肪燃焼系エアロ体験会



参加者大募集！！

- 場 所 ■ 2階 スタジオ全面
- 日 程 ■ 5月14日(木)、5月21日(木)
- 時 間 ■ 18:45～19:30(45分間)
- 対 象 ■ 一般(高校生以上)
- 定 員 ■ 20名
- 参加費 ■ 無料
- 申込方法 ■ 事前受付(WEB・電話)
空きがあれば当日受付可
- 持ち物 ■ 動きやすい服装、室内シューズ、
飲み物(キャップ付き)、タオルをお持ちください。

講師紹介



講師：石田 美奈 (いしだ みな)

エアロ系から健康体操など幅広い教室を担当。
人気のレッスンもあり、参加者満員も！！
初心者から上級者まで楽しめる教室を展開。

※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に関するご連絡等を行うことがありますので、あらかじめご了承ください。



坂戸市健康増進施設サテさかど
TEL : 049-280-7111

〒350-0269 埼玉県坂戸市につきい花みず木1-3
<http://shisetsu.mizuno.jp/mss-7582>

- 開館時間 8:30～22:00
- 営業時間 9:00～22:00
(プールのみ10:00～21:00)
- 休館日 毎月火曜日
(但し、祝日の場合は
翌日の祝日以外の日となる)
年末年始(12月29日～1月3日)