

初心者～初級者向け！初めての方大歓迎！

# おてがるエアロビクス



## 参加者募集中！

場所 ■ フィットネススタジオ

時間 ■ 4/3・10・17・24(金)  
10:00～11:00

受講料 ■ 1クール(4回) 3,400円  
1回利用 1,100円

対象 ■ 一般男女

定員 ■ 10名

## 教室内容

ウォームアップ15分  
エアロビクスパート30分  
筋肉コンディショニング&  
クールダウンストレッチ 15分  
※ペットボトルダンベル、ステップ台を使用する場合があります。

音楽に合わせた有酸素運動で  
脂肪燃焼、心肺機能も向上します！

## 担当講師

フィットネスインストラクター

**新関 康子**

- お申込みはナイスアリーナ受付または電話にて承ります。
- 当日は運動できる服装・室内シューズ・ドリンク・タオル等をお持ちください。

※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。



ナイスアリーナ  
(由利本荘総合防災公園)

TEL: 0184-22-0001

〒015-0013 由利本荘市石脇字田尻野18番地  
<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7619>

●営業時間 9:00～21:30

●休館日 毎月第3月曜日  
(祝日の場合はその翌日)  
年末年始