

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 ■ 8/7・14・21・28(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
使用する場合もあります。

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