MIZUNO SPORTS SCHOOL

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	12/11・18・25(金) 10：00～11：00
受講料	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

【指定管理者：ミズノ・由利本荘市スポーツ協会グループ】