

# 初めての方大歓迎！まずは1歩から！ ～おてがるエアロビクス～



7月開催日  
7/12・19・26日(金)

※7月は3回開催となります。

## 初回体験無料

## 講師紹介

**場 所** フィットネススタジオ  
※場所が変更になる場合もございます。

**日 時** 毎週金曜日 10:00～11:00

**受講料** 1クール(3回) 2,100円  
1回利用 900円

**対 象** 一般男女

**新関 康子**  
(にいぜき やすこ)  
AFAA認定インストラクター  
(エアロPIC)

- ❁ 定員 15名 (定員になり次第締め切ります)
- ❁ 持ち物 運動できる服装・室内シューズ・タオル・ドリンク
- ❁ 開催日前日までにナイスアリーナ受付または電話にてお申込みください。



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