MIZUNO SPORTS SCHOOL

初級～中級者向け！夜も楽しく脂肪燃焼♪

ナイト！エアロビクス







参加者募集中！

場　所	フィットネススタジオ
日　時	12/3・10・17・24日(火) 19:15～20:15
受講料	1クール(4回)　2,800円 1回利用　900円
対　象	一般男女
定　員	15名

エアロビクスとは？

音楽に合わせた有酸素運動です！
脂肪燃焼効果が高く、
心肺機能の向上に繋がります！
老若男女関係なく楽しく動きましょう！

ナイトエアロではシンプルな動きから、
ターンや方向転換にもチャレンジ！

担当講師

AFAA認定インストラクター
（エアロPIC）

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】