

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 ■ 1/10・17・31日(金)  
10:00～11:00 ※1月は3回開催となります。

受講料 ■ 1クール(3回) 2,100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！

おてがるエアロでは初めての方でも  
安心して行える、基本的な  
ステップを覚えていきます！

## 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