

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 ■ 2/4・11・18・25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