

# かんたんエアロビクス

音楽に合わせてリズムカルにカラダを動かしてリフレッシュ♪

- 【日 時】 月曜日 10:00~11:00 (60分)  
※1 祝日は休講となります  
※2 スケジュール詳細は別途カレンダーを参照ください  
※3 予定は変更となる場合があります
- 【場 所】 大和町総合体育館
- 【料 金】 1回参加料 550円 (税込)  
※料金は当日券売機にてお支払いください
- 【対 象】 一般男女
- 【持ち物】 室内履き・運動しやすい服装・飲み物・タオル・ストレッチマットまたはバスタオル
- 【申 込】 大和町総合体育館 受付またはお電話でお申込みください。
- 【その他】 予約制 (1教室1回まで予約可能)  
※各教室、人数には限りがあります。
- 【担 当】 月：福地 (ミズノスポーツサービス株)  
木：平山 (ミズノスポーツサービス株)

有酸素運動で  
心肺機能  
&  
脂肪燃焼など  
良い事いっぱい!

## お申し込み・お問い合わせ

大和町総合運動公園

[指定管理者 ミズノスポーツサービス株式会社]

TEL

022-346-2178

HP

<https://shisetsu.mizuno.jp/m-7761>

ご予約は電話または窓口でのみ受付。お気軽にお問合せください。



