

## ■シェイプアップエアロビクス

参加料 3,000円

講師：箱田

ステップやジョギング動作を色々と組み合わせたエアロビクスです。  
 エアロビクスの後は 筋トレ・ストレッチを行い、疲れを残さないようにします。  
 筋肉を活性化し、姿勢を良くし、基礎代謝を上げ、太りにくい体をつくるのが期待できます。  
 美しい姿勢としなやかな筋肉を求める方、肩こりやストレスを解消したい方にオススメです。  
 心と身体、リラックスできます！

対 象・・・市内在住か在勤、在学の18歳以上の方

曜 日・・・火曜日 回数：10回

時 間・・・【午前コース】 午前10時30分～11時40分

【夜間コース】 午後 7時20分～ 8時30分

定 員・・・ 午前コース 120人 夜間コース 70人 \*定員を超えた場合は、抽選となります。



期	教室開催期間						募集期間
第1期	4月	24					3/1～3/15
	5月	1	8	15	22	29	
	6月	5	12	19	26		
第2期	9月	11	18	25			7/15～7/31
	10月	2	23	30			
	11月	6	13	20	27		
第3期	1月	15	22	29			11/15～11/30
	2月	5	12	19	26		
	3月	5	12	19			

### 〈持ち物〉

- ・動きやすい服装（ジャージ等）
- ・シューズ
- ・汗拭き用タオル
- ・飲み物（水分補給）
- ・ヨガマットまたはバスタオル等（敷物用）