

# エアロ50のご案内

## 1. 教室内容・指導方針

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、有酸素運動の効果を得ながら、体力アップ、シェイプアップを目指します。

たくさん動きたい方にも、無理をしないで動きたい方も、ご自身のペースでご参加頂けます。



★担当      \*担当者については、変更になる場合がありますので、予めご了承ください。

火曜日      阿部 英子（アベ エイコ）      セントラルスポーツ所属 IR

土曜日      市東 久美子（シトウ クミコ）      セントラルスポーツ所属 IR

## 2. クラス概要と練習日時

（受講料は税込）

| 曜日  | 対象                  | 時間          | 月 | 実施日（予定）    | 回数 | 受講料   | 場所（会場）        |
|-----|---------------------|-------------|---|------------|----|-------|---------------|
| 火曜日 | 高校生相当<br>年齢以上<br>男女 | 10:50～11:40 | 4 | 4・11・18・25 | 11 | 8,200 | 武道場1<br>（畳なし） |
|     |                     |             | 5 | 9・16・23・30 |    |       |               |
|     |                     |             | 6 | 6・13・20    |    |       |               |
| 土曜日 |                     | 12:20～13:10 | 4 | 8・15・22・29 | 8  | 6,000 | 体育室           |
|     |                     |             | 5 | 13         |    |       |               |
|     |                     |             | 6 | 10・17・24   |    |       |               |

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承ください。

※入場時間は基本的に時間通りのご案内となります。

## 3. 服装と持ち物

・動きやすい服装（Tシャツ・短パン・ジャージ等）※ジーパン・スカート等のご遠慮ください。

・室内履き・汗拭きタオル・お飲み物（キャップ付きのペットボトルや水筒をご用意ください。）

・入館時、運動時にはマスクを必ず着用してください。

飛沫防止効果を考慮し、マスクやフェイスカバー等の「鼻や口を隙間なく覆うもの」のみ着用とし、フェイスシールドやマウスシールドの着用はご遠慮いただきますようお願いいたします。

上記のお願いは三鷹市の判断により、急遽変更となる場合があります。予めご了承ください。

施設利用ルールはこちら

講座申込はこちら

教室チラシはこちら



次回の募集告知は5月中旬を予定しております。後日改めてご案内申し上げます。（HP、チラシ等にてお確かめください。）

SUBARU総合スポーツセンター  
TEL 0422-45-1113

※ご応募方法や注意事項が案内チラシに記載されていますので、必ずご確認のうえお申込ください。