

# エアロ50

## 1. 教室内容・指導方針 <強度 ★★★>

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、予めご了承願います。

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 年齢以上 男女	10:50~11:40	4	9・16・23	11回	8,600	武道場1 (畳なし)
			5	7・14・21・28			
			6	4・11・18・25			
土曜日	高校生相当 年齢以上 男女	12:10~13:00	4	13・20・27	10回	7,900	体育室
			5	11・18・25			
			6	1・8・15・22			

※ご入金後の返金は致しかねます。予めご了承願います。

※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。)

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。