

健康週間 特別イベント



こころ躍るエアロ

11/5(日) 10:30~11:30

- 持ち物 伸縮性のあるスポーツウエア タオル
蓋つきの飲み物 室内履きシューズ
ヨガマット又は大きめのタオル※ストレッチに使用
- 定員 16名※定員を超えた場合抽選になります。
- 場所 サピオ稲荷山 サピオスタジオ
- レッスン料 1,000円

エアロビクスとは

ダンス形式のリズムエクササイズで有酸素運動です。

誰でも参加できるようにステップが決められているので楽しく運動が出来ます。

こころ躍るエアロは、エアロビクスを未経験の方でも、ワクワクや たのしい！と感じていただけるようなレッスンです。レッスンに ついていけないかも・・・と心配になる方も、安心して楽しめるようなプログラムになっていますので、奮ってご参加ください！！

みんなで楽しくエアロビクス
しましょう！
初めての方でも楽しめます！
ご参加お待ちしております！！



【講師】 和泉田 美奈

○申込みについて

- ・10月1日(日)～10月22日(日) 1階事務所窓口にて受付開始 ※電話予約も可
- ・申込期間内に、参加予約をしてください。
- ・当日は教室が始まる前に1階事務所窓口にて、参加手続きを済ませてください。
- ・参加費は当日に、窓口にてお支払いください。

【注意事項】

- ・お支払い後の返金は致しかねますので予めご了承ください。
- ・申込期間中に定員を超えた場合は、抽選となります。
- ・抽選になった場合、ホームページにて当選番号を掲示します。
- ・抽選は10月24日(火)17時にサピオスタジオにて行います。
- ・申込期間を過ぎて定員に満たない場合、レッスン当日までお申し込みが可能です。