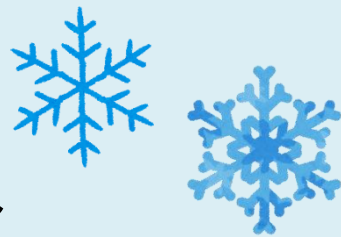


フィットネスで活躍する木庭講師による！

金曜エアロ



対象：中学生以上～

12月～3月

毎週金曜日
19:30～20:20

各回定員
25名
※予約不要

1月

10日 エアロビクス
17日 ZUMBA®GOLD
24日 ダンスエアロ
31日 ZUMBA®GOLD

2月

7日 ZUMBA®GOLD
14日 エアロビクス
21日 ZUMBA®GOLD
28日 ダンスエアロ

3月

6日 ZUMBA®GOLD
13日 エアロビクス
20日 祝日のため休講
27日 ダンスエアロ

岡山・福山のフィットネスジムなどでインストラクターとして活躍する木庭講師による運動教室です。12月からは、週ごとに違ったエクササイズが楽しめます。

1回50分の運動で身体をしっかりと動かします！運動が初めての方も苦手な方も、子どもも大人も年代問わず楽しく運動しましょう。好きな教室にぜひご参加ください♪

講師

きにわ さき

木庭早紀



第1・3・5金曜日

ZUMBA®GOLD(ズンバゴールド)

世界の色々な音楽に合わせて体を動かすエクササイズです。

ハリハリで体を動かしたい方必見！

第2金曜日 エアロビクス

音楽のリズムに合わせてステップを踏むエクササイズです。未経験の方も気兼ねなくご参加ください！

第4金曜日 ダンスエアロ

エアロビクスにダンスの動きを取り入れたエクササイズです。かっこよく踊りながら運動不足を解消しましょう！

場所：矢掛町健康管理センター(矢掛町矢掛2977番地1)

2階トレーニングルーム

日時：毎週金曜日 19時30分～20時20分

料金：1回300円(別途トレーニングルーム利用料がかかります。)

※トレーニングルーム利用料は、町内利用者100円、町外利用者300円です。

事前予約は不要です。開始10分前にお越しください。

お問い合わせ：矢掛町健康管理センター

☎0866-82-1013(矢掛町保健福祉課)

～そのほかの教室、トレーニングルームの利用等については、[矢掛町HP](#)をご覧ください～



矢掛町健康管理センター

みなさんのお越しをお待ちしています！

運動指導員

清水

宮内