

令和5年

音楽に合わせて楽しくエクササイズ！！

簡単

エアロビクス教室



エアロビクスって？

「エアロビクス」とは、音楽に合わせてエクササイズを行う有酸素運動です。軽快な音楽に合わせて動くことで、身体も心もリフレッシュできます。ちょっとした気分転換に、エアロビクスをはじめてみませんか？



【エアロビクスの運動効果】

- ☆ 心肺機能の向上
 - ☆ 脂肪燃焼
 - ☆ 生活習慣病の予防 など
- 嬉しい効果がたくさん！！

【講師】

平井 千歳 先生

7月7日 (金) スタート！！

- ・対象 中学生以上
 - ・各回定員 30名
- ※予約不要

【開催日程】

毎週 金曜日 19:30~20:30

7月 8月 9月 3ヶ月

場 所：矢掛町健康管理センター2階 トレーニングルーム
(矢掛町矢掛2977番地1)

参加費：1回 300円
※別途トレーニングルーム利用料がかかります。

準備物：☑室内シューズ ☑タオル ☑飲み物

備 考：事前予約は不要です。
開始10分前にはお越しください。



お問い合わせ：☎ (0866) 82-1013 矢掛町健康子育て課