



誰でも気軽に
参加できる
エアロビクス教室♪

Let's enjoy !!

エアロビクス教室

2023年 4月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

2023年 5月

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2023年 6月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

火曜日 10:30~11:30 エアロビクスに加え、体幹エクササイズを含むプログラムです♪

金曜日 10:30~11:30 1時間しっかりエアロビクス！で燃焼しましょう♪

※ 火曜日と金曜日の教室は、講師とプログラム内容が異なります。
 ※ コロナウイルス感染状況等によって、変更や休止を行う場合がありますので、ご了承ください。

- 場 所** 伊勢原市体育館 小体育室
- 対 象** 市内・市外の方問わず（高校生以上）
定員50名
- 参加費** 1回の受講につき、300円
*事前の申し込みは不要
- 持ち物**
 - ・運動できる服装
 - ・室内シューズ
 - ・ストレッチマット（無料貸し出し有）
 - ・タオル
 - ・飲み物

利用方法

- ①当日10:00より、券売機にて利用券の販売を開始します。
300円の利用券を購入してください。
- ②受付時に体温を測定させていただきます。
また、感染症対策チェックリストの提出が必要です。チェックリストに該当する項目がある場合は、参加できません。