



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

2024年 1 月

2024年 2 月

2024年 3 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				

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			

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

火曜日

13:00~14:00

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同じです。

場 所

伊勢原市体育館 小体育室

注:空調設備がありませんので、ご自身の体調に不安がある場合は参加をお控えください。

対 象

市内・市外の方問わず（高校生以上） 定員70名

参 加 費

1回の受講につき、300円 *事前の申し込みは不要
教室開始30分前より、券売機にて利用券の販売を開始いたします。

持 ち 物

- ・運動できる服装
- ・タオル
- ・室内シューズ
- ・飲み物
- ・ストレッチマット（無料貸し出し有）

お問合せ： “元気な伊勢原づくり”共同事業体 伊勢原市総合運動公園 体育館 管理事務所

TEL 0463-92-3536 FAX 0463-92-3777

e-mail info@genkina-isehara.net



“元気な伊勢原づくり”共同事業体