



誰でも気軽に
参加できる
エアロビクス教室♪

エアロビクス教室

2026年 1 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	

2026年 2 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	

2026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					

火曜日	10:30～11:30	楽々ハッピー☆エアロ60分！
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。

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）