

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

2026年 1月

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
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）

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