



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

2025年 1 月

2025年 2 月

2025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		

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