

Let's enjoy !!

誰でも気軽に
参加できる
エアロビクス教室♪
金曜日 月2回
始まります！

エアロビクス教室

2022年 1月

2022年 2月

2022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 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入室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。チェックリストの記載事項に全てチェックいただけない場合は、参加できません。

※1F更衣室とシャワー室は、利用人数制限があります。
更衣室入口の利用案内をご確認ください。

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