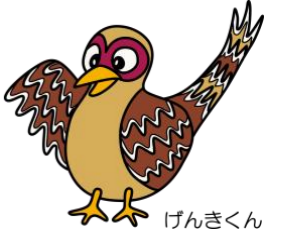


29年度

フィットネス教室

誰もが気軽に参加できる、エアロビクス教室です。経験者、初心者は問いません。
事前の申し込みは不要で、いつでも参加できます。



	さわやかエアロ	のびのびエアロ	リフレッシュエアロ	ホリデーフィットネス
	火曜日	水曜日	木曜日	土・日曜日 ※不定期 下記参照
開催期間	4月4日 ┆ 3月27日 ※10月3日、1月2日 は開催なし	4月5日 ┆ 3月28日 ※5月31日、1月3日 は開催なし	4月6日 ┆ 3月29日 ※12月28日、1月4日 は開催なし	4月…23日(日)・29日(土) 5月…7日(日)・27日(土) 6月…4日(日)・17日(土) 7月…1日(土)・23日(日) 8月…12日(土)・27日(日) 9月…17日(日)・30日(土) 10月…14日(土)・22日(日) 11月…4日(土)・19日(日) 12月…2日(土)・17日(日) 1月…6日(土)・21日(日) 2月…4日(日)・24日(土) 3月…4日(日)・17日(土)
時間	10:30~11:45	13:30~14:45	19:30~20:45	10:30~11:45
場所	小体育室 (伊勢原市体育館内)	小体育室 (伊勢原市体育館内)	武道場 (伊勢原市体育館内)	武道場 (伊勢原市体育館内)
定員	各回50名程度(先着順)	各回50名程度(先着順)	各回30名程度(先着順)	各回30名程度(先着順)
内容	歩くエアロビクスです。 簡単なリズムにあわせ、身体 を目覚めさせて1日を快適に 過ごせるように動きます。 運動習慣を身につけましょう!	軽運動とストレッチをあわせた 身体にやさしいエアロビクス です。 初めての方でも参加できます。 楽しみながら運動しましょう!	エアロビクス初級程度の動き です。テンポの良いリズムに あわせて、1日の疲れを吹き 飛ばしましょう。 気軽に参加できます!	エアロビクスで全身運動、 ストレッチ体操で身体を スッキリさせます。 休日を利用して健康づくり をしましょう。
料金	いずれも1回の受講につき300円			

- 対象 ■ 市内・市外の方問わず 高校生以上
- 講師 ■ トレーニング室指導員
※別紙配布の講師担当表をご覧ください
- 参加方法 ■ 当日、券売機にてチケット(300円)を購入してください
事前の申し込みは不要です
- 持ち物 ■ ・運動出来る服装 ・タオル
・室内シューズ(運動靴) ・飲み物
- 問い合わせ先 ■ 伊勢原市総合運動公園 体育館 受付窓口
“元気な伊勢原づくり”共同事業体
TEL. 0463-92-3536

