

健康エアロビクス



音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。
簡単な動作が多く、どなたでも楽しめます。
体操の要素を取り入れて行い、健康寿命をのばす効果があります。
無理のない内容で行うので初めてのかたでも安心して習慣にしやすい運動です。
運動をしたいけど不安を感じている方はぜひお越しください。

- **開催日時** : 平成30年6月～
毎週金曜日【月4回程度】
午前10時00分～11時00分
- **講師** : 林志穂 エアロビクスインストラクター
- **対象** : 一般男女
- **定員** : 15名（先着順）
- **受講料金** : 3,000円/月4回 ※体験1回 750円
- **持ち物** : 運動のできる服装・タオル・飲み物
- **受付** : 平成30年5月15日（火）午前9時より
直接細江総合体育センター窓口、またはFAX、メールで
下記の必要事項をご記入の上お申し込み下さい。

浜松市細江総合体育センター 浜松市北区細江町中川2736番地
☎・FAX 053-522-1722 メール:hosoetaiku@birukan.com
主催：浜松市細江総合体育センター（指定管理者 東海ビル管理株式会社）

----- キリトリ -----

『健康エアロビクス』 受講申込書 平成 年 月 日
住所：〒

フリガナ

受講者氏名 男・女

年齢

電話番号

緊急連絡先