

シェイプアップ効果を引き出すトータルエクササイズ！

🍀 はじめてさん 大歓迎 !! 🍀

ビギナーエアロビクスコース



音楽×有酸素運動×筋トレ のススメ

心躍る音楽で、いつもよりアクティブに動けるからたっぷり汗をかけます。
エアロビクスがはじめての方も、筋トレがちょっと苦手な方も、
ベテラン講師が楽しく引っ張るので安心。

さあ、夏はすぐそこです。

しっかり代謝を上げて、軽やかで美しいカラダを一緒に目指しませんか!?

- 日時 平成29年5月9日～6月27日（毎週火曜日）
9:20～10:50（全8回）
- 場所 総合体育館 2階 多目的室
- 対象 16才以上（市内在住・在学・在勤が優先）
- 定員 25名（多数は抽選） 託児6名（1歳～就学前）
- 内容 音楽にあわせて行う有酸素運動と筋力トレーニングやストレッチなど
- 費用 1,900円（全8回）※託児あり2,400円
- 応募方法 4月22日必着 下記の内容を、往復ハガキかEメールで
コース名、氏名（ふりがな）、性別、生年月日、住所、電話番号
託児ご希望の方は お子様の氏名（ふりがな）、性別、年齢
urayasutaiso@jcom.zaq.ne.jp 担当：松丸



浦安市運動公園総合体育館・屋内水泳プール
〒279-0031 浦安市舞浜2番地27
<http://www.urayasu-kousha.or.jp/taiiku/taiikukan/>