

佐倉市民体育館・佐倉市青少年体育館指定管理者 (株)オーエンス 平成27年度第6回主催事業

# シェイプアップエアロビクス

軽快な音楽に合わせて全身を気持ちよく動かします。  
有酸素運動を行いながら、シェイプアップのエクササイズを取り入れていきます。

# 3

 全3回 木曜日 13時30分～14時40分 70分  

# 月 10, 17, 24 日

■ 講師 **丸山幸子** 健康運動指導士

■ プログラム (予定)

全回共通：エアロビクスの基本ステップ、ストレッチ・筋トレ

第1回：上半身のトレーニング

第2回：お腹まわりのトレーニング

第3回：足腰のトレーニング

場所 市民体育館剣道場

対象 18歳以上(性別問わず)

定員 25名 (先着順)

持ち物 運動できる服装、室内用運動靴、

汗拭きタオル、飲み物

ヨガマット又は大きめのバスタオル

料金 3回分1,500円 (保険料込)

**申し込み期限 2月29日まで**

定員に達しない場合、延長します。



平成28年2月 丸山講師による“はじめてのエアロビクス”の様子! 市民体育館剣道場

申し込みは  
電話又は市民体育館窓口で!!

佐倉市民体育館等指定管理者 (株)オーエンス  
Tel.043-486-1041