

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