## 『2023年度 エアロビクス』

## 初小者大歓迎

簡単なステップですが、しっかり動くのでたくさん汗をかきます。

自分のペースで強度を調節できるので、体力に自信がない方も安心して参加できます。ストレッチ、簡単な筋トレも取り入れ、総合的な健康運動になります。いくつになっても、姿勢よく、動ける身体のままでいられることを目指してみませんか。

【開催予定日】 火曜日 14:40~15:40

| 4月 |              | 10月 | 3 • 10 • 17 • 24 • 31 |
|----|--------------|-----|-----------------------|
| 5月 |              | 11月 | 7 • 14 • 21 • 28      |
| 6月 |              | 12月 | 5 • 12 • 19           |
| 7月 |              | 1月  | 16 • 23 • 30          |
| 8月 |              | 2月  | 6 • 13 • 20 • 27      |
| 9月 | 12 • 19 • 26 | 3月  | 5 • 12 • 19           |

【場 所】クラブハウス 多目的室

【対象者】一般

Hmetsubo/Josui

【持ち物】室内シューズ、ヨガマット、タオル、飲み物

【会員年会費(保険料含む)】2,000円 入会日~2024年3月31日

【会員参加費】2400円/4回 出欠の事前申告により参加費の減額ができます

【体験料】600円 ※お一人1回のみ

## I 回目の参加時ではなく、前月末が締切です

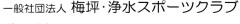
連絡方法 ・・・いづれかの方法で前月末までに、ご連絡ください。

% TEL:32-2741
% FAX:32-3577

※ ホームページ: https://www.umetsuboiosui-sc.ip/

※ メール: info@umetsuboiosui-sc.ip

出欠連絡メールアドレスQRコード



**住** 所: 豊田市高原町7丁目22番地1(豊田高専北側)

<sup>教室の</sup> お問い合わせ : 火曜日~日曜日 9:00~21:00

休館日 : 月曜日(祝祭日を除く) 年末年始

電 話:32-2741 FAX: 32-3577

E-mail: info@umetsubojosui-sc.jp

