



step step step

足上げて↑
顔上げて↑
気持ちも上げよう↑↑

有酸素運動

ステップ体操 参加者募集!



初心者・未経験者・世代・性別問いません!

- 【講師】健康運動指導士 沓澤 保代氏
【日時】①月曜日コース 毎週月曜日 18:00~19:00
②水曜日コース 毎週水曜日 17:30~18:30
(休日などにより変更になる事があります。)

【期間】R7.4~R8.3

【場所】月曜日:市民プラザ ギャラリー2・3
水曜日:市民プラザ ギャラリー1
(変更になる場合もあります)

【会費】年会費 2,000円 月会費 2,700円
(所定の申込用紙にてお申込みください)

【人数】15名程度

【持ち物】運動できる服装、館内用シューズ、ヨガマット、タオル、飲み物
* 詳細はお気軽にお問い合わせください。

【問合せ】すぽーていあ内事務局 早坂 ☎ 23-1000
AM9:00~PM5:00(土日祝祭日除く)
<休館日:第2火曜日/月>

スポーツ普及推進事業

主催:一般財団法人新庄市スポーツ協会

体験も募集中!
お気軽にどうぞ!