

# 千エアビクス体操!

はげしい運動は苦手だわ(>\_<)  
膝がつらくて早い動きはちょっと~(@\_@。  
でも体を動かしたいな~(^\_^)

有酸素運動



そんな方におすすめです!(^^)!

イスにすわって出来る、有酸素運動!!  
無理なく楽しくやりましょう😊

体験も募集中!  
お気軽にどうぞ!

**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】毎週木曜日 10:00~11:00

(休日などにより変更になる事があります。)

【期間】R6.4~R7.3 【場所】新庄市体育館

【会費】年会費2,000円

月会費1,500円

(所定の申込用紙にてお申込みください)

【人数】20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】新庄市体育館事務局 早坂 ☎ 22-0681

すぽーていあ内事務局 高橋 ☎ 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