

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~(@ @。有酸素運動
でも体を動かしたいな~(^^)♪



そんな方におススメです!(^^)!
イスにすわって出来る、有酸素運動!!
無理なく楽しくやしましょう😊

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】R5.5~R6.3 【場所】新庄市体育館

【会費】年会費2,000円

月会費1,500円(市内)

2,000円(市外)

(所定の申込用紙にてお申込みください)

【定員】20名 (定員になり次第受付終了となります。)

【持ち物】運動できる服装、館内用シューズ、
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 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

1