

# エアロビクス

**金曜日**

**10:00~11:00**

**講師**



**上杉 忍**

**お申込みは電話、又は加古川市立総合体育館フロントまで！！**

**脂肪燃焼！！健康な身体作り！  
リズムに合わせて楽しく運動しましょう～☆**

- 日 程** 7/21 8/4・18・25 9/1・8・15・29  
10/6・13（8/11休講の為、10/13に振替します）
- 場 所** 研修室
- 定 員** 50名(先着順)
- 受講料** 3,000円(全10回)
- 対 象** 16歳以上
- 持ち物** 運動できる服装・飲料水・タオル・室内シューズ

日程は変更になる場合がございます。  
予めご了承下さい。

加古川市立総合体育館  
〒675-0047  
加古川市西神吉町1010  
TEL 079-432-3000  
FAX 079-431-5700

# かんたんエアロビクス

**金曜日**

**11:15~12:15**

**講師**



**上杉 忍**

**お申込みは電話、又は加古川市立総合体育館フロントまで！！**

**初心者向けエアロビクス**

**ハードすぎずゆっくりすぎず楽しめる教室です♪**

**日 程** 7/21 8/4・18・25 9/1・8・15・29  
10/6・13 (8/11休講の為、10/13に振替します)

**場 所** 研修室

**定 員** 30名(先着順)

**受講料** 3,000円(全10回)

**対 象** 16歳以上(エアロビクス初心者)

**持ち物** 運動できる服装・飲料水・タオル・室内シューズ

日程・場所は変更になる場合がございます。  
予めご了承ください。

加古川市立総合体育館  
〒675-0047  
加古川市西神吉町1010  
TEL 079-432-3000  
FAX 079-431-5700