

令和7年度 エアロビクス&ダンス

エアロビクスで全身運動！振付ダンスで楽しみましょう♪
有酸素運動で持久力UP！ストレス解消にも♪

講師：藤原 由佳里（ヨガスタジオ プラーナ）

会場：Dream オーシャン総合体育館 柔剣道場

日程

6月20日・27日

7月4日・11日・18日・25日

8月1日・8日

金曜日 13:30～15:00

(全8回)

準備物

室内シューズ

水分補給ドリンク

タオル



- 健康管理には十分注意して体に異常を感じたら、すぐに中止してください。
- 活動中のケガ等は保険の範囲内で対応します。応急手当は指導者が行いますが、その後の対処はご自身でお願いします。
- 個人的トラブル等について、主催者側は責任を負いません。
- 日程、会場等は諸事情により変更する場合があります。
- 申込みが少数の場合は開催できない場合があります。
- 緊急時連絡のため、参加者には連絡網をお渡しします。
- 参加中の様子を撮影した写真は資料作成等に使用します。
- お申し込み後のキャンセルはできるだけ避けてください。

先着順では
ありません

受付期間 5月1日(木)～8日(木)

成人(18歳以上)

定員
20名

参加費 1,000円 (町外の方 2,000円) 保険料 1,850円 (65歳以上 1,200円)

明和町スポーツ協会 (明和スポーツクラブ)

〒515-0333 明和町坂本 1216-1

お問合せ 0596-52-7130 (お問合わせ時間 9:00～17:00)

申込みなど詳しくは
コチラ →
HP (年間スクール)

