

元気に、笑顔で!!
Let's aerobics!!

きらら★

2021

NEW

エアロビクス教室

音楽に合わせて楽しくエクササイズ!!
さわやかな汗をかいて、Happyな1日のスタートを切りませんか?

まずは体験
500円!!

内容

ウォーミングアップから始まり、簡単なステップを組み合わせたダンス、軽い筋力トレーニングを行っていきます。身体を動かすことが好きな方だけでなく、音楽に合わせて動くことが初めての方、これから運動を考えている方でも、安心してご参加いただける教室です。

効果

「エアロビクス」とは、体カトレーニングの一種で、有酸素運動です。日常的に有酸素運動を行っていくと、スタミナアップ、脂肪燃焼、生活習慣病の予防など、様々な嬉しい効果が得られます。

スケジュール

2021 水曜日 10:30~11:30

7月 7日, 14日, 21日, 28日 (全4回)

8月 4日, 11日, 18日, 25日 (全4回)

* 9月以降の日程は随時お知らせいたします *

詳細

場 所	コミュニティルーム (やまぐち富士商ドーム3階)
定 員	10名
持 ち 物	運動シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物
料 金	初回体験 500円 月謝払い 右上の料金をご確認ください。
お申込み	電話または来園

「しっかり動きたい!!」
「ストレス発散したい!!」
そんなあなたにもオススメです☆

お問い合わせ

山口きらら博記念公園
指定管理者きらら未来創発パートナーズ

〒754-1277 山口県山口市阿知須 509-50
TEL:0836-65-6903



↑ 感染症対策へのご協力をお願いします

- ・ご自宅で検温を行ってください。
- ・受付時に、体調の聞き取りを行います。
- ・マスク・ウェア着用の上、ご来園をお願いします。
- ・運動中は、無理のない範囲でマスク着用をお願いします。