

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。