

きらら 音楽に合わせて楽しくエクササイズ!! ♡♡

初級エアロビクス

有酸素運動の嬉しい効果

強度 ★☆☆
難易度 ★☆☆

- ✓ はじめての方
- ✓ 少し慣れてきた方

運動不足解消!!
ストレス発散できます☆

心肺機能
の向上

脳の
活性化

脂肪燃焼

生活習慣病
の予防

運動プログラム

60

分間

ウォーミングアップ
メイントレーニング
筋力トレーニング
クールダウン

スケジュール

2021 毎週水曜日 10:30 ~ 11:30

9月 1日, 8日, 15日, 22日, **29日** (全5回)

10月 6日, 13日, 20日, 27日 (全4回)

無料体験会

* 11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 9月3,200円 10月3,200円 ☆9月29日は無料です☆
講 師	エアロビクインストラクター 杉村 有紗 スタジオエニバディース養成コース修了
そ の 他	感染症対策へのご協力をお願いします。

お申込み・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

