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

生活習慣病の予防

脂肪燃焼

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

2021

11月

10日，17日，24日
（全3回）2,400円

12月

1日，8日，15日，22日
（全4回）3,200円

毎週水曜日 10:30～11:30

＊ 教室日程は2か月ごとに発表します ＊

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）
持ち物	運動シューズ、動きやすい服装、タオル、飲み物
料金	体験参加 500円 / 単発参加 800円 / 月参加 【11月】2,400円 【12月】3,200円
講師	エアロビックインストラクター　杉村 有紗 スタジオエニバディーズ養成コース修了

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