

音楽に合わせて楽しくエクササイズ!!

初級エアロビクス

☆ エアロビクスって?

この教室のモットーは、「音楽に合わせてカラダを動かすことを楽しむこと」です!! ☆
 「エアロビクス」とは、体カトレーニングの一種で、別名「有酸素運動」です。
 日常的に有酸素運動を続けていくことで、カラダにとって嬉しい効果がたくさんあります!!
 はじめての方でも、慣れた方でも、気軽に参加できる内容になっています☆
 ちょっとした気分転換に、エアロビクスはじめてみませんか? ☆

強度 ★☆☆
 難易度 ★☆☆



有酸素運動の効果

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



運動不足解消!!
 ストレス発散できます☆

2022年

開催日程

7月	6日, 13日, 20日, 27日	4回
8月	3日, 10日, 17日, 24日, 31日	5回
9月	7日, 14日, 21日, 28日	4回

日 時 毎週水曜日 10:30 ~ 11:30

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
500円

1回
800円

月 参 加
開催回数 × 800円

講 師

エアロビクスインストラクター 杉村 有紗
 スタジオエニバディース養成コース修了