

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も楽しむこと」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☆

2023年

開催日程

1 月	4 日, 11 日, 18 日, 25 日	4 回
2 月	1 日, 8 日, 15 日, 22 日	4 回
3 月	8 日, 15 日, 22 日, 29 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	1 回	月 参 加
500 円	800 円	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