

2023
4 ~ 6 月

音楽に合わせて楽しくエクササイズ!!

初級エアロビクス

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!! ☆

☆ エアロビクスって?

「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、慣れてきた方でも、気軽に参加できます☆
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?



運動不足解消!!

ストレス発散できます♪



有酸素運動の効果

心肺機能の向上

脂肪燃焼

脳の活性化

生活習慣病の予防

運動プログラム

60分間

強度 ★☆☆
難易度 ★☆☆

ウォーミングアップ
メイントレーニング
筋カトレーニング
クールダウン

開催日程

2023年

4月	5日, 12日, 19日	3回
5月	10日, 17日, 24日, 31日	4回
6月	7日, 14日, 21日, 28日	4回

◀ 黒文字の日…コミュニティルーム
◀ 赤字の日…休憩棟にて開催



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) または休憩棟 (東駐車場近く)
持ち物	運動シューズ (コミュニティルーム…土足 / 休憩棟…上履き) 動きやすい服装、タオル、飲み物
料金	1回 800円 体験 500円
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ズ養成コース修了

7月以降の日程は、
決定次第、お知らせします

お申込み
お問い合わせ

山口きらら博記念公園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 番 50 ☎ 0836-65-6903