

2023  
10 ~ 11 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		
10月	4日, 11日, 18日, 25日	4回
11月	1日, 8日, 15日, 22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 (外履き)、動きやすい服装、タオル、飲み物

料金 1回 800円  
体験 500円

定員 10名程度

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

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 10509 番 50 ☎ 0836-65-6903