

# かんたんエアロビクス

**金曜日**

**11:15~12:15**

**講師**



**上杉 忍**

**お申込みは電話、又は加古川市立総合体育館フロントまで！！**

**初心者向けエアロビクス**

**ハードすぎずゆっくりすぎず楽しめる教室です♪**

**日 程** 6/28 7/5・12・19 8/2・9・16・30  
9/6 10/4 (来期は10/11から)

**場 所** 研修室

**定 員** 30名(先着順)

**受講料** 3,000円(全10回)

**対 象** 16歳以上(エアロビクス初心者)

**持ち物** 運動できる服装・飲料水・タオル・室内シューズ

日程・場所は変更になる場合がございます。  
予めご了承ください。

加古川市立総合体育館  
〒675-0047  
加古川市西神吉町鼎1010  
TEL 079-432-3000  
FAX 079-431-5700