

# 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** 10/19・26 11/2・9・16・23・30  
12/7・14・21

**場 所** 研修室

**定 員** 20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** 運動出来る服装・室内シューズ  
飲料水・タオル

注:11月23日は祝日ですが、教室を行います。

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